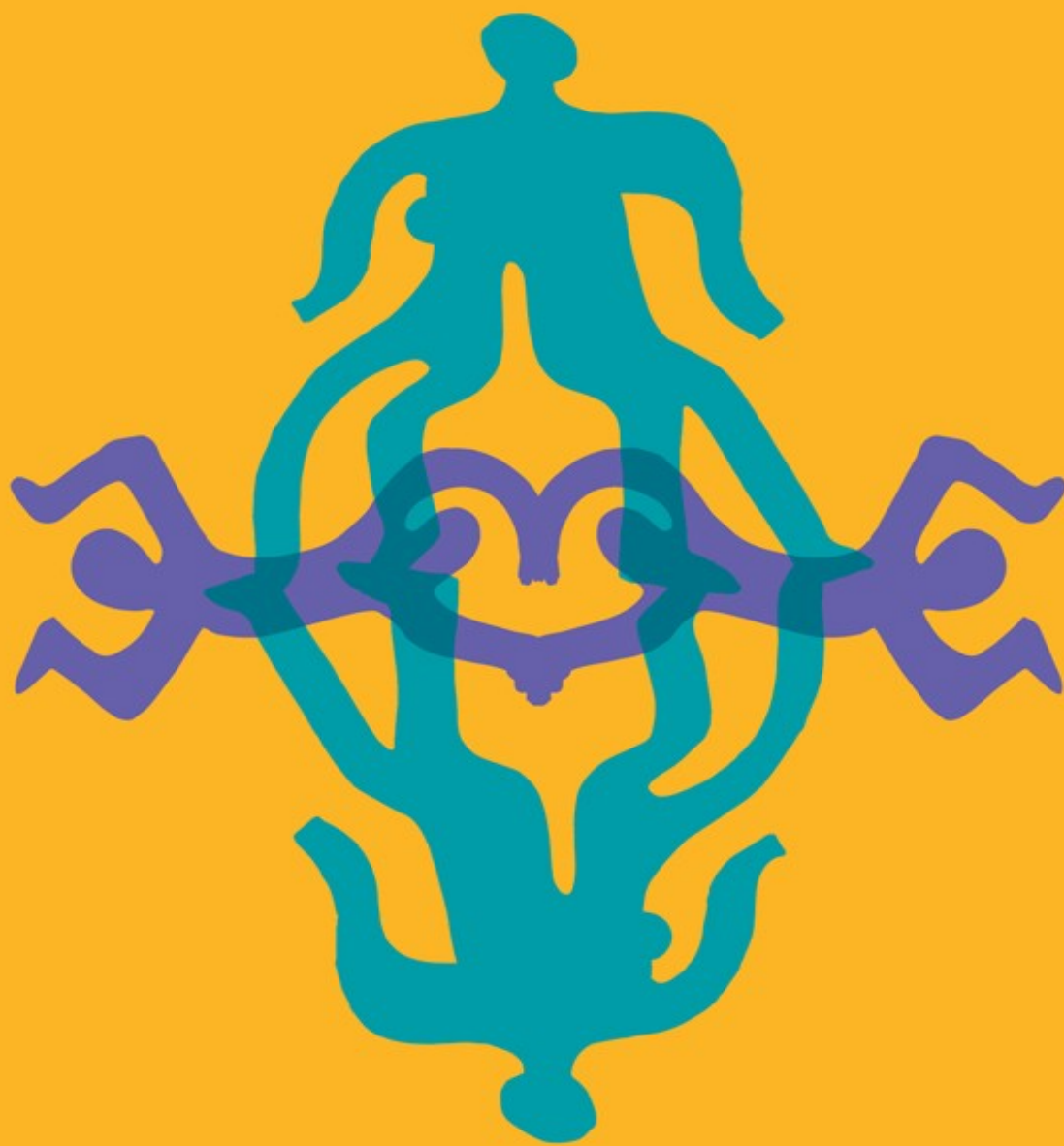


Cum ne ajută psihoterapia să înțelegem relațiile sexuale

Insighturi din cabinet

Cherry Potter



TREI

PSIHLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Cherry Potter

CUM NE AJUTĂ PSIHOTERAPIA SĂ ÎNȚELEGEM RELAȚIILE SEXUALE

INSIGHTURI DIN CABINET

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:

MANUELA SOFIA NICOLAE

Design și ilustrație copertă:

FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Director producție:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

CRENGUȚA RONTEA

Corectură:

DANA ANGHELESCU

DUȘA UDREA-BOBOREL

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: How Psychotherapy Helps Us Understand Sexual Relationships

Autor: Cherry Potter

Copyright © 2020 Cherry Potter

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

Copyright © Editura Trei, 2023

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1668-3

ISBN (EPUB): 978-606-40-1950-9

În această carte fascinantă, Cherry Potter îi conduce pe cititori în căutarea sa, personală și profesională, de insighturi referitoare la sex, relații și diferențe de gen. De ce simțim ce simțim și de ce facem ce facem? Care e efectul „anxietății de performanță” asupra bărbaților și asupra societății în general? De ce se întâmplă în continuare ca femeile să mimeze orgasmul? Omniprezența pornografiei online dă timpul înapoi?

Această carte se apleacă asupra lucrărilor lui Freud, Klein, Bowlby și a cercetărilor recente asupra teoriei atașamentului, insighturi referitoare la fricile și dorințele noastre inconștiente și le face cunoștință cititorilor cu o mulțime de clienți fascinanți. Printre aceștia sunt Jeremy, care era atât de rușinat de faptul că era virgin, încât era incapabil să aibă o relație; Ellie, care se tot îndrăgostea de bărbați indisponibili; Kieran, a cărui frică de abandon amenința să-i distrugă relațiile gay; Dulcie, care ani întregi a fost incapabilă să se confrunte cu adevărul că soțul ei avea mai multe aventuri; și Lars, care era dependent de pornografia online și de prostituate. Cartea arată modul în care travaliul terapeutului și clientului este un proces în care amândoi învață, un proces uneori dureros și profund mișcător, dar care poate reflecta și o nouă vitalitate și speranță în privința viitorului, mai ales când vine vorba despre sex.

Cum ne ajută psihoterapia să înțelegem relațiile sexuale. Insighturi din cabinet va fi de mare interes și pentru publicul general, și pentru psihoterapeuți și consilieri.

Cherry Potter este psihoterapeută, analistă de grup și terapeută de cuplu acreditată de UKCP (Consiliul de Psihoterapie din Marea Britanie). A fost scriitoare și conferențiară în domeniul cinematografului și a organizat ateliere de scenaristică în multe țări. A publicat trei cărți și multe articole despre filme, cultură și relații. Își primește clienții în cabinetul său din Brighton.

„Sunt uimită de deschiderea pe care o are Cherry Potter, de cât de fermecătoare e cartea ei și de cât de mult rezonез cu ea. Nu am nicio îndoială că va fi o carte grozavă și pentru terapeuți, și pentru oamenii care se străduiesc să-și înțeleagă propria sexualitate. Dar presupun că adevărata sa valoare va consta în faptul că-i va încuraja pe oameni să fie la fel de sinceri cu ei înșiși pe cât este Cherry Potter.”

Philippa Perry, psihoterapeută, autoare, prezentatoare a *Sex Lies and Lovebites: The Agony Aunt Story* (BBC Four), *The Great British Sex Survey* (Channel 4) și a altor emisiuni

„Stilul său de a scrie este accesibil și este evidentă cunoașterea pe care o are în domeniul teoriei psihanalitice. O recomand tuturor.”

Paula Hall, psihoterapeută specializată în domeniul sexual și relațional, acreditată de UKCP, fondatoare și directoare a Laurel Center, autoare a *Sex Addiction: A Guide for Couples and Those Who Help Them*

Pentru Brian și Danielle, și în memoria lui Stephen

„Niciodată nu suntem mai lipsiți de apărare în fața suferinței decât atunci când iubim, niciodată nu suntem mai neajutorați și mai nefericiți decât atunci când am pierdut obiectul iubit sau iubirea acestuia.”

Sigmund Freud (1930/2017)

Prefață

Până și în spațiul confidențial al cabinetului unui psihoterapeut este dificil să vorbim despre relațiile noastre sexuale fără omisiuni, fără jumătăți de adevăr și fără minciuni, chiar dacă e vorba despre minciuni pe care ni le spunem nouă înșine. Cum putem fi sinceri într-o lume în care cu toții ar trebui să fim pricepuți sexual și emoțional fără teama că vom fi judecați, considerați inferiori sau necorespunzători într-un fel sau altul? Ca psihoterapeut, eu consider în mod firesc că vorbirea e cea mai bună modalitate de a ne înțelege cele mai profunde sentimente, oricât ar fi de iraționale sau oricât de pline de contradicții ar părea. Știu și că mulți dintre noi considerăm că e foarte stânjenitor și ne simțim chiar vinovați și rușinați dacă vorbim sincer despre comportamentul nostru în relațiile noastre intime, mai ales despre sentimentele noastre sexuale. Dar, în cazul multor clienți, chiar dacă solicită ajutor pentru că suferă de anxietate și depresie, faptul de a vorbi despre relații, inclusiv despre relații sexuale sau despre lipsa relațiilor sexuale, se dovedește adesea a fi o parte importantă a terapiei lor. Trăvialiul psihoterapeutic e rareori simplu. Însă unul dintre cele mai îmbucurătoare lucruri pe care le-am aflat este că, după ce ne-am luat inima în dinți și am descoperit că putem să vorbim despre ceea ce trebuie vorbit, apar o senzație intensă de ușurare, o nouă vitalitate și un nou optimism în privința viitorului.

Scriind această carte, scopul meu este să împărtășesc încercările mele de a înțelege unele dintre aspectele complexe ale sentimentelor noastre sexuale și ale tipurilor de probleme care apar frecvent în relațiile noastre sexuale. Și îmi plac și poveștile. Înainte de a mă forma ca psihoterapeută, am fost mulți ani scriitoare și profesoară de film și de scriere creativă. Știu cât de benefice sunt poveștile altor oameni ca modalitate de a ne ajuta să înțelegem propriile experiențe, propriile sentimente și numeroasele dileme cu care ne confruntăm în viață. Am inclus câteva povești care ilustrează lucruri pe care le-am învățat din propria mea viață. Dar cele mai importante povești din această carte sunt studiile de caz bazate pe trăvialiul cu clienți din

cabinetul meu. Aceste povești prezintă modul în care eu și clienții mei am încercat împreună să înțelegem ce se întâmpla în relațiile lor, felul în care am identificat originile acestor lucruri în relațiile lor din trecut și în experiențele lor din copilărie, precum și acela în care am descoperit tipare care se repetau, comportamente compulsive distructive și autodistructive și sisteme complicate de apărare care poate în trecut au avut scopul de a-i ține în siguranță, dar care și-au depășit de mult perioada de garanție. Aceste povești arată cum ne-am bucurat împreună de momentele de insight și cum am abordat conversații dificile despre ce înseamnă schimbarea. Dar, desigur, schimbarea va fi început deja; a ne înțelege mai bine pe noi înșine reprezintă o schimbare, a lăsa sentimentele să se exprime reprezintă o schimbare, și tot schimbare e pentru unii oameni să descopere că e posibil să aibă încredere în intimitatea unei relații, chiar dacă acea intimitate este o conversație cu un psihoterapeut.

Am abordat detaliat ideile și cercetările psihanaliștilor, sexologilor, psihologilor și sociologilor care m-au ajutat să înțeleg întrucâtva complexitatea a ceea ce se petrece în relațiile noastre sexuale. M-am străduit să scriu despre ideile psihanalitice într-un mod care să le facă interesante, relevante și accesibile.

Nu promit că voi oferi răspunsuri la numeroasele întrebări pe care le pune această carte. Depinde de fiecare dintre noi să luăm propriile decizii în privința modului în care ne trăim propria viață. Scopul meu este să le transmit cititorilor ceea ce am aflat, să ofer modalități de a gândi și de a vorbi despre numeroasele dileme și alegeri cu care ne confruntăm toți în relațiile noastre sexuale și sper că-i voi ajuta pe cititori să se simtă mai puțin singuri într-un domeniu care ține întru totul de intimitate și care, fără îndoială, ne face pe mulți dintre noi să ne simțim izolați și singuri.

Această carte se adresează psihoterapeuților și consilierilor în formare care, la fel ca mine, sunt interesați de relațiile sexuale. Se adresează și cititorilor nespecializați care se confruntă cu probleme în relațiile lor sexuale. E despre ambele sexe și pentru ambele sexe. Cred cu tărie că eliberarea sexuală și relațională a femeilor și bărbaților depinde de faptul că la această discuție să participe ambele genuri: și hetero, și gay.

Data fiind natura confidențială și sensibilă a acestui subiect, le sunt extrem de recunoscătoare foștilor mei clienți care, pentru că au recunoscut modul în care o carte despre psihoterapie și relații sexuale i-ar putea ajuta și pe alții cu probleme similare, mi-au oferit permisiunea de a povesti despre travaliul pe care l-am realizat împreună. Tot ei mi-au oferit sfaturi în privința camuflării eficiente a identității și în unele cazuri au contribuit cu insighturi valoroase la fragmentele pe care le-am scris despre psihoterapia lor. Însă există două excepții. În Capitolul 5 am scris despre un grup de femei pe care l-am coordonat cu atât de mult timp în urmă, încât nu am mai putut să găsesc toate participantele. Clienta pe care am numit-o Denise este un portret fictiv bazat pe experiența mea de terapeut de grup cu cliente asemănătoare. În Capitolul 9 materialul este extrem de sensibil și clienții despre ale căror povești am vorbit sunt reprezentări fictive bazate pe experiența mea cu clienți care au suferit din cauza relațiilor abuzive.

Totul începe în copilărie

Toate relațiile sexuale încep unde începem și noi: în copilărie.

Am scris doar o singură propoziție și deja e nevoie să mă opresc și să inspir adânc. Subiectul trăirilor sexuale infantile provoacă adesea o anxietate profundă, suspiciune și chiar ostilitate, mai ales într-o epocă în care suntem asaltați de un flux aparent nesfârșit de știri despre copii abuzați sexual. Dar discuția despre sexualitatea infantilă este esențială pentru a înțelege relațiile noastre sexuale de la vârsta adultă.

Una dintre cele mai ample controverse legate de Freud a fost și încă este importanța pe care acesta a acordat-o sexualității și dezvoltării sexuale în copilărie în încercarea sa de a înțelege condiția umană. Era conștient de dorința de a ne agăța de fantasma copilăriei ca de o vârstă complet lipsită de sex. Cu toate acestea, hotărât să înțeleagă nevrozele normale, care ne afectează pe toți, precum și nevrozele mai grave, a ajuns inevitabil pe teritoriul sexualității infantile.

E binecunoscut faptul că Alfred Kinsey, sexologul american, îl ura pe Freud și orice avea de-a face cu psihanaliza. Însă chiar și el a acceptat reticent că dezvoltarea sexuală în copilărie este „una dintre principalele surse ale tiparelor de comportament sexual de la vârsta adultă și a multor caracteristici ale personalității totale” (Kinsey, 1948). A ajuns la această concluzie ca urmare a volumului enorm de date pe care le-a cules prin chestionarele sale asupra istoricului sexual; până în 1948, peste 18 000 de bărbați și femei și-au divulgat cele mai intime secrete sexuale. Kinsey și echipa lui de cercetători nu au avut cum să nu observe legături între relatările pe care bărbații și femeile le-au oferit despre experiențele lor sexuale din copilărie și comportamentele lor la vârsta adultă.

În munca mea de psihoterapeut văd adesea cum trăirile pe care le-am avut de mult, în copilărie, se insinuează în relațiile noastre intime de la maturitate. Momentele din ședințele de psihoterapie în care devenim conștienți de aceste legături sunt adesea profund mișcătoare; ceva important ajunge la suprafață. În poveștile clienților mei sunt multe exemple ale acestui fapt, exemple despre care voi vorbi mai târziu. Dar doresc să încep cu câteva povești din propria mea copilărie din anii 1950 și 1960.

Lumea mea de atunci era un sat micuț. Era cu mult înainte de internet și de telefoanele mobile. Însă cred că este în continuare relevantă complexitatea enormă a experiențelor acelui copil care eram atunci când încercam să-mi înțeleg propriul corp, trăirile sexuale, genul și atitudinile celorlalți față de mine. Unele aspecte ale copilăriei nu se schimbă niciodată.

Câteva reflecții despre anxietățile mele sexuale din copilărie

Îmi amintesc că eram foarte mică atunci când am devenit conștientă de trăirile sexuale din corpul meu. Prima mea amintire e de când aveam patru ani. E dimineața devreme. Sunt singură în sufragerie, camera a cărei fereastră dă spre strada principală. Tata a plecat devreme să prindă autobuzul care îl duce la școala generală la care predă. Mă uit la sora mea, care e cu trei ani mai mare ca mine, care o salută pe cea mai bună prietenă a ei și pornesc amândouă pe stradă spre școala primară din sat. Sunt invidioasă; îmi doresc cu disperare să mă duc la școală, dar încă sunt prea mică. O aud pe mama în bucătărie spălând vasele după micul-dejun. Ea crede că mă îmbrac, dar hainele mele sunt tot claie peste grămadă pe scaunul pe care le-a lăsat. Mă ghemuiesc în fața reșoului, savurând senzația de căldură și atingându-mi corpul gol. Stau cu urechile ciulite, în caz că ar intra mama. E important să nu vadă ce fac.

Sunt nedumerită acum când mă gândesc la această amintire. De ce eram atât de sigură că plăcerea pe care o obțineam din propriul corp trebuia să rămână secretă? Nu-mi amintesc ca mama să mă fi certat vreodată pentru că mă atingeam. Atunci credeam că nu se întâmplase, pentru că ea nu știa. Nu-mi amintesc ca la acea vârstă să

fi fost îngrijorată de ce făceam, nu știam decât că trebuia să fiu vigilentă. Anxietatea sexuală s-a instalat după câțiva ani.

Surorii mele îi plăcea să se joace cu păpușile și să o ajute pe mama, care suferea de episoade de depresie de când mă născusem eu. Mă simțeam mai apropiată de tata. Eram un copil curios și vorbăreț, iar el era mereu dispus să răspundă numeroaselor mele întrebări despre lume. Eram și cam băiețoasă și cel mai mult îmi plăcea să mă joc în pădurea de lângă casă cu un mic grup de copii din sat, majoritatea băieți. Construiam cazemate secrete din crengi și frunze, iar unul dintre jocurile noastre preferate era „ți-o arăt pe-a mea dacă mi-o arăți și tu pe-a ta”. Îmi amintesc că l-am întrebat pe tata cum se numea „chestia” băieților și îmi revine în minte mândria pe care am simțit-o când mi-a spus că se numește penis. Eram impresionată: penisul era vizibil și avea și un nume. Voiam să știu și de ce băieții au penis și fetele nu. Dar nu-mi amintesc să-l fi întrebat asta. În schimb, am rămas cu gândul tulburător că faptul de a fi fată însemna o lipsă; să fiu fată însemna că n-am penis. Însă am avut senzații profunde de plăcere care au dus la un moment de satisfacție intensă când m-am atins în locul anume în care ar fi fost penisul. Eram derutată. De ce nu le-am cerut părinților mei o explicație? De ce părea să știam că trebuia să țin secret acest mister legat de corpul meu?

Când aveam șapte ani, a avut loc un eveniment important. S-a născut fratele meu. Nu numai că m-a înlocuit și nu mai eram eu cel mai mic copil din familie, dar el era și băiat de-adevăratelea. Ar fi trebuit ca și eu să fiu băiat, dar, pentru că mă atingeam în secret, îmi făcusem penisul să dispară? Nu știam cuvântul masturbare.

În timp ce scriu asta aproape că îl aud pe Freud șoptindu-mi la ureche „invidie de penis”. Într-un fel, poate avea dreptate. Îmi amintesc că îi invidiam pe băieți pentru că aveau penis. Dar invidia mea de penis era cauzată cel puțin parțial de ignoranță. Eram o fetiță care se străduia să-și priceapă corpul, genul și senzațiile sexuale într-o vreme în care misterioasele părți intime dintre picioarele fetelor erau tabu. Pentru că atunci fetelor nu li se spuneau cuvintele clitoris, labii și vagin; nu știam că există. Dar știam cuvântul penis sau „puță”, cum i se spunea mai adesea. În absența oricărui limbaj care

să descrie părțile sexuale ale corpului meu sau senzațiile mele sexuale, n-aveam nicio informație care să mă ajute să-mi înțeleg corpul și care să mă asigure că eram normală. Când am aflat cumva că era normal pentru băieți să se joace cu penisul — chiar dacă era rău —, am început să fiu anxioasă și să mă tem că eram singura fetiță din lume care se atingea în felul ăsta.

Exista o singură modalitate de a afla, credeam eu. Într-o zi, când ne întorceam de la școală, am întrebat-o pe cea mai bună prietenă a mea. Rosemary a luat-o la fugă râzând și m-a lăsat singură și foarte stânjenită. Era ceva ce fetițele nu trebuiau să facă. Eram anormală. Nu mult după aceea m-am dus acasă la Rosemary să întreb dacă iese la joacă. Mama ei mi-a deschis ușa și mi-a spus sever că voia să vorbească ceva cu mine. M-a condus în sufrageria de o curățenie meticuloasă și m-a pus să stau dreaptă în fața ei. Eram speriată; ea era enormă și eu eram hipnotizată de faldurile de grăsime care i se strângeau în jurul gâtului. Mă fâțâiam stânjenită în timp ce mă informa că eram o fetiță josnică, dezgustătoare și murdară, iar fiica ei nu mai avea voie să se joace cu mine. Îmi amintesc că am luat-o la fugă cu lacrimi în ochii și cu fața arzându-mi de rușine. Nu-mi venea să cred că Rosemary îi spusese secretul meu. Copiii din sat știau ce să nu le spună oamenilor mari.

Dar tot nu i-am cerut tatălui meu sau altui adult vreo reasigurare. Am încercat în schimb să-mi anulez anxietatea impunându-mi amenințări drastice cu toate lucrurile oribile care mi s-ar întâmpla dacă m-aș mai atinge vreodată acolo. Una dintre acele amenințări era orbirea. Dar de ce să cred că aș orbi? Nu-mi amintesc nicidecum să-mi fi spus cineva asta. Poate am preluat ideea de la băieții din sat. În acea vreme era obișnuit să li se spună băieților că orbeau dacă se jucau cu puța. Nu era deloc nevoie să fie amenințate fetele, pentru că noi nu aveam penis, așa că nu ne masturbam.

Asta se întâmpla cu mulți ani înainte să aflu că plăcerea pe care o simțeam era provocată de atingerea clitorisului. Dat fiind că nu știam nici măcar că aveam clitoris, rămâneam convinsă că eram singura fetiță din lume care făcea asta; era ceva în neregulă cu mine. Însă, în ciuda amenințărilor mele cu pedepse din ce în ce mai

groaznice, inclusiv amenințarea că mă sinucid dacă nu mă opresc, eșuam lamentabil.

Altă dată mă jucam în pădure cu un băiat care era cu câțiva ani mai mare decât mine. După ce am terminat de construit cazemata sau de ridicat digul, sau orice ne jucam noi, a sugerat să ne scoatem hainele. Eu urma să stau întinsă pe spate și el să se întindă peste mine. Am stat acolo poate câteva secunde fără să ne mișcăm niciunul. Apoi s-a ridicat și s-a îmbrăcat. M-a informat solemn că trebuia să facem asta în fiecare zi dacă urma să ne căsătorim. N-am mai făcut-o niciodată.

Nu-mi amintesc să fi simțit nimic sexual când s-a întins peste mine. N-avea erecție — nu că aș fi știut la șapte ani ce era o erecție. Presupun că a văzut niște adulți care făceau sex, iar repunerea în scenă printr-un joc sexual era încercarea lui de a înțelege ce făceau. Nu cred că acțiunile lui erau de molestare sexuală. Dar e interesat că, după atâția ani, încă îmi amintesc incidentul. Cred că mi-a rămas în memorie deoarece aveam impresia că ce făceam noi era josnic.

Privind înapoi, îmi dau seama că părinții mei se puteau mândri că erau oameni care gândesc liber, toleranți, care credeau că copiii trebuie să fie liberi să umble peste tot la țară fără supraveghere. Dar erau, la rândul lor, supuși inhibițiilor pe care le învățaseră în propria lor copilărie. Nu i-am văzut niciodată dezbrăcați. Dormeau împreună într-un pat dublu, dar eu habar n-aveam că ar fi făcut altceva decât să se sărute și să se îmbrățișeze. Dacă ar fi venit vorba despre sex, dar nu cred că s-a întâmplat asta vreodată, îmi imaginez că ar fi provocat stânjeneală și evitare. Îmi amintesc că eram curioasă și mă simțeam foarte inconfortabil când îl vedeam pe fratele meu jucându-se cu penisul, dar părinții mei ignorau asta. N-au dat niciun semn că ar fi știut că fiica lor mai mică se masturba.

Tăcerea lor a lăsat un gol pe care l-am umplut cu orice puteam culege de la alți copii. Asocierea dintre sex, păcat, greșeală, murdărie și rău era ferm plantată în mintea tuturor copiilor pe care îi cunoșteam. Știam cu toții că orice avea de-a face cu sexul era josnic și interzis, ceea ce însemna că jocurile pe care le jucam în secret în pădure erau cu atât mai cutezătoare și incitante. Ceea ce a avut ca urmare faptul că, la o vârstă foarte timpurie, începeam să dezvolt un

sentiment intens de curiozitate și incitare în legătură cu lucruri secrete și interzise.

Satul meu e doar un exemplu minor al ceea ce consider că este sursa celui mai important efect asupra vieții noastre sexuale: cultura și atitudinile comunității noastre față de sex.

Ce ne-au spus Freud și Kinsey despre sexualitatea infantilă

Freud și-a publicat perspectivele asupra sexualității infantile încă din 1905. Știa că viața sexuală nu începe la pubertate (cum se prefăceau cei mai mulți oameni că ar crede, probabil alegând să ignore faptul că, la fel ca mine, își puteau aminti tot felul de senzații și aventuri sexuale întâmplare cu mult înainte de pubertate), ci la scurt timp după naștere. Și Kinsey a descoperit pe baza cercetării sale că „erecțiile pot apărea imediat după naștere și, așa cum știu multe mame cu simț de observație (și câțiva oameni de știință), este practic o chestiune de zi cu zi în cazul băieților, din prima perioadă a vieții până la vârste mai mari” (Kinsey, 1948).

Și Freud, și Kinsey au vorbit despre modul în care masturbarea și jocul sexual sunt normale pentru băieți și fete de la doi ani sau de dinainte și despre faptul că, în afară de dimensiune, nu prea e nicio diferență între un băiețel care se joacă cu penisul și o fetiță care se joacă cu clitorisul. Copiilor mici le place și să-și arate organele genitale și să exploreze organele genitale ale altor copii — de unde jocul pe care îl jucam în copilărie: „ți-o arăt pe-a mea dacă mi-o arăți și tu pe-a ta”.

Kinsey a intervievat băieți preadolescenți care au dezvăluit o gamă extraordinară de stimuli sexuali care le provocau erecții, cum ar fi să stea pe nisipul cald, să stea la biserică, să meargă repede pe bicicletă și să fie în lifturi care se mișcă rapid, să se simtă speriați, să se teamă de pedeapsă, să se țipe la ei, să urineze, să vadă femei sau imagini sexuale, să se privească goi în oglindă. Unul dintre clienții mei își amintea foarte clar fiorul sexual pe care l-a simțit la șase ani când a întrezărit partea de sus a ciorapilor de portjartier ai mamei lui. Un altul mi-a povestit cum a dat, la șase ani, de chiloții de mătase ai mamei lui lăsați pe podeaua dormitorului părinților. A simțit atunci

un fior de excitație. S-a dezbrăcat în secret, și-a pus chiloții ei și s-a urcat pe un scaun pentru a se privi în oglinda mesei de toaletă.

Freud nu ar fi fost surprins de aceste relatări despre ce îi excită pe băieței. El a observat că mișcarea ritmică a trenului era stimulator sexual pentru băieți și chiar a speculat că s-ar putea ca acesta să fie motivul pentru care atât de mulți băieți spuneau că vor să fie mecanici de locomotivă când se fac mari. A observat și că unele emoții intense, inclusiv cele neplăcute, ca teama, frica de pedeapsă sau pedeapsa propriu-zisă, îi pot face pe băieței să-și dorească să-și atingă organele genitale și să-și provoace o senzație pe care Freud a descris-o destul de ciudat ca „un proces de tipul poluției cu toate consecințele sale generatoare de confuzie”(1905a). A găsit interesant modul în care efectul excitant sexual al emoțiilor care în sine sunt neplăcute, ca frica, groaza sau pedeapsa, persistă la unii oameni de-a lungul vieții de adulți și a făcut legătura cu sadomasochismul. Și, desigur, interesul său față de fantasmele sexuale infantile în care apare părintele de sex opus a devenit central în formularea făcută de el celebrului complex oedipian (mai multe despre Oedip mai târziu).

Psihanalista Melanie Klein și-a devotat o mare parte din viața travaliului cu bebeluși și copii mici. A fost de acord cu Freud că experiențele sexuale timpurii ale copiilor erau normale și foarte importante în dezvoltarea lor. A observat și că relațiile sexuale reciproce ale copiilor mici includ „privitul, atingerea, realizarea excreției împreună” (Klein, 1928/2011, p. 316).

Jocurile sexuale ale copiilor sunt normale; fac parte din alte tipuri de jocuri și nu ar reprezenta o problemă pentru copii dacă nu ar fi mesajele adesea uluitor de contradictorii pe care le preiau despre sex din lumea copiilor mai mari și a adulților. Mai recent, copiii trebuie să se confrunte și cu informarea și dezinformarea referitoare la sex peste care dau prin căutări pe internet și în cascada de imagini sexuale tulburătoare din social media și din pornografia online.

Poate fi extremă reacția unora dintre adulți când văd un copil masturbându-se, arătându-și organele genitale sau implicându-se în orice fel de activitate sexuală. Se agită, sunt tulburați și se întâmplă chiar ca furia să-i facă să-și iasă din fire; îi impun să nu se mai atingă și îl plesnesc ca să se oprească. O poveste celebră de la Freud este

cazul Micului Hans, care avea trei ani și a cărui mamă îl amenința că, dacă nu încetează să se joace cu „facepipiul” (numele penisului lui), îl va trimite la doctor pentru a i-l tăia (Freud, 1909).

Unii adulți — mame, tați, frați sau surori mai mari sau orice persoană care îngrijește copilul — ar putea avea reacția opusă; pierde orice noțiune de limită și se implică narcisc în activitățile sexuale ale copilului, convingându-se că nu fac altceva decât să se joace cu copilul, când de fapt se autostimulează implicându-se în jocul sexual al copilului. Iar unii adulți sau copii mai mari ignoră total limitele și autonomia copilului. Mulți oameni nu-și revin niciodată de pe urma traumei lucrurilor sexuale care li s-au făcut când erau copii. Pe scurt, toți copiii învață foarte devreme că, atunci când vine vorba despre orice are legătură cu sexul, societatea este arhiplină de mesaje amestecate năucitoare, care variază de la fascinație la dezgust.

Lumea mea de adolescentă devine și mai confuză din punct de vedere sexual

La 11 ani am intrat la școala de fete din orașul din apropiere. Încă mă străduiam să pricep ce anume presupunea contactul sexual. Într-o zi, o fată din grupa mea mi-a explicat că bărbatul trebuie să se întindă peste fata dezbrăcată și să-și pună chestia în ea. Dar, atenție! Mama ei a avertizat-o că, dacă un bărbat te vede goală, de exemplu pe o plajă izolată, atunci se sălbățește. Ca un animal sălbatic, trebuie să aibă contact sexual cu tine pentru că nu s-ar putea controla. Așa sunt bărbații. De asta nu trebuie să-l lași niciodată pe un bărbat să te vadă goală dacă nu sunteți căsătoriți.

Nu am crezut povestea mamei ei despre cum se transformă bărbații în animale sălbatice. Dar cam în aceeași perioadă m-a cuprins o nouă anxietate. Am început să mă tem să mă duc seara la culcare, pentru că s-ar fi putut să mor în somn. Mi-era atât de frică să nu mor, încât am crezut că eram bolnavă, deși medicul n-a găsit să fi fost ceva în neregulă cu mine. Nu mi-a dat prin minte să le spun părinților mei că mi-era frică să nu mor. În loc de asta, într-o noapte am găsit singură soluția. Am luat în pat o lanternă, creioane și o

coală de hârtie de desen și, sub pătură, am desenat cu mâna tremurând o femeie goală deasupra căreia era întins un bărbat. Imaginea bărbatului levita puțin deasupra ei, penisul erect avântat spre zona ei pubiană. Când am terminat desenul, am simțit un val de ușurare. Acum experimentasem contactul sexual, cel mai important lucru din viața unei femei, îmi amintesc că asta am gândit, acum ar fi în regulă să mor. M-am dat jos din pat, am ascuns desenul și m-am culcat. A doua zi am avut o recuperare miraculoasă și m-am întors la școală.

Privind în urmă, îmi dau seama că în mintea mea de copil mă străduiam să cuceresc anxietatea legată de cele mai importante două lucruri din viață: sexul și moartea. Nu doar că în mintea mea de atunci acestea erau legate, dar atenuarea anxietății provocate de sex m-a ajutat să-mi depășesc frica de moarte.

În următorii câțiva ani, cele mai frecvente subiecte de discuție din pauză erau băieții de la școala de băieți din apropiere și lucrurile pe care trebuiau să le facă fetele pentru a atrage băieți. Fetele cuminți trebuiau să fie drăguțe și pasive. Fetele îndrăznețe, care flirtau sau care erau active sexual, erau numite „rapandule”. Pentru fetele cuminți, sexul era acceptabil deasupra taliei, dar nu mai jos, iar satisfacerea nevoilor sexuale ale băiatului avea o importanță primară atâta timp cât nu cedai încercărilor lui inevitabile de „a ajunge până la capăt”. Subiectul satisfacerii propriilor noastre nevoi sexuale, dincolo de sărut, abia dacă era menționat. Ca fete, trebuia să obținem întreaga satisfacție de care aveam nevoie prin puterea noastră de a atrage cel mai frumos băiat și de a-l prezenta ca iubit.

Pe măsură ce am devenit din ce în ce mai obsedată de felul în care arătam și de băieți, relația cu tatăl meu, care înainte fusese apropiată, s-a schimbat. Eram disperată după reasigurările lui că eram atrăgătoare și drăguță. Dar el părea să-și piardă interesul pentru mine și ignora cu încăpățânare toate manevrele mele de a-i atrage atenția. Acum presupun că, la fel ca mulți tați de adolescente, îl tulburau propriile lui sentimente care veneau ca reacție la sexualitatea înmugurindă a fiicei sale. Pentru a nu risca să reacționeze inadecvat, m-a respins. Trebuia să caut reasigurări în altă parte.

- M-am mutat de acasă la 17 ani, când m-am dus la școala de arte. Nu a trecut mult până să mă încurc într-o aventură secretă cu un lector de două ori mai în vârstă decât mine. Cu inima frântă și plină de vinovăție, am fugit la Londra, la o nouă școală de arte și într-o nouă epocă. Școlile de arte din Londra de la sfârșitul anilor 1960 erau cuiburi de sex liber și politici revoluționare. Băieții plănuiau revoluția; rolul nostru de fete era să fim drăguțe cu rujul nostru alb și fustele mini Mary Quant și să satisfacem dorințele sexuale ale băieților și ale profesorilor bărbați. Efectul pe care aceste lucruri le-au avut asupra mea nu a fost pozitiv. Până să fac 19 ani eram foarte confuză și deprimată.

Dat fiind că facultatea de arte la care eram avea propriul psihoterapeut, nu eram singura studentă defectă din acele vremuri tulburi. Numele lui era dr. Higgins; era freudian și mă întâlneam cu el o dată pe săptămână. Am vorbit despre relația cu tatăl meu și despre teama care pusese stăpânire pe mine că eu, nu mama, eram cea pe care tatăl meu o dorea în secret, ceea ce îmi provoca un sentiment groaznic de vinovăție și rușinea că am putut măcar să-mi imaginez așa ceva. L-am informat pe dr. Higgins în prima ședință că știam totul despre Freud și că nu voiam să mă încadreze în vreo categorie freudiană. De fapt, aveam foarte puține cunoștințe despre Freud, cu siguranță insuficiente pentru a ști că aceste sentimente confuze legate de părinții mei se încadrau destul de bine în teoria freudiană a complexului Oedip.

Am avut nevoie de nouă luni pentru a-mi face curaj să mărturisesc o altă cauză a anxietății mele sexuale. I-am spus că mă masturbam de la o vârstă fragedă. A fost prima oară, după încercarea nefericită de a-i destăinui lui Rosemary când aveam șapte ani, când i-am spus cuiva că mă masturbam. Am îndrăznit să mă uit la bărbatul de vârstă mijlocie care stătea în fața mea, în costum cu dungi, picior peste picior, ascultându-mă atent. Mi s-a părut că am văzut o înfruntare, dar m-am încumetat să continui. I-am spus că, deși îmi plăcea ca un bărbat să ejaculeze în mine când făceam sex, eram foarte îngrijorată că nu aveam un „orgasm vaginal adecvat”. Și-a schimbat poziția, și-a scărpinat bărbia, s-a așezat din nou picior peste picior, și-a dres glasul și mi-a explicat atent ce îl îngrijora cel

mai tare; rămăsesem blocată într-o fază imatură, regresivă, pentru că mă masturbam. Acesta era motivul pentru care nu aveam orgasm vaginal. Când am plecat de la cabinetul lui, eram devastată, convinsă că eram fundamental defectă ca femeie. Nu m-am mai întors niciodată.

În această expunere succintă a anilor mei din copilărie și adolescență am atins câteva dintre numeroasele frici și nesiguranțe legate de sentimentele noastre sexuale care încă apar, după cum vom vedea, în travaliul cu clienții mei adulți. Dar mai întâi vreau să mă întorc la sursa unora dintre ideile în fond greșite despre sexualitatea feminină, idei care au avut un efect atât de devastator asupra mea înainte de a deveni adult.

Femeile se luptă să-și recâștige sexualitatea

Nu-mi place să mă gândesc câte sunt femeile cărora, la fel ca mie, psihanalisti freudieni binevoitori, dar nepricepuți le-au spus că sunt inadecvate sexual sau imature. Nu că Freud n-ar fi știut despre clitoris. După cum am văzut, știa că și fetele, și băieții se masturbează. Probabil că, deoarece era un om al timpului său, avea perspectiva conform căreia penisul este superior și că penetrarea ar fi necesară pentru ca femeia să aibă ceea ce el numea orgasm matur. Pentru a-și dovedi convingerea, a formulat ideea că, la pubertate, fetele trec prin tranziția semnificativă spre feminitate, care presupune renunțarea la atașamentul față de clitoris în favoarea vaginului. Multe fete au fost pedepsite de părinți sau de bone pentru că se masturbau în copilărie sau, la fel ca mine, nici măcar nu știau că au clitoris. Însă, conform lui Freud, nereușita „tranziției” determină un „complex al masculinității”, lesbianism sau o gamă întreagă de așa-numite nevroze isterice. Femeilor cărora le era dificil să ajungă la orgasm exclusiv prin penetrare vaginală, în ciuda faptului că penetrarea vaginală le provoca plăcere și că nu aveau nicio problemă să ajungă la orgasm clitoridian, li se spunea că orgasmele lor nu erau „ce trebuie” sau că erau frigide. Chiar și în anii 1970, lesbianismul era încă un secret rușinos și cuvântul

„frigidă” era un termen abuziv — mai bine se prefăceau decât să riște să îndure rușinea de a fi expuse ca frigide.

Chiar dacă la așa-numita feminitate matură despre care vorbea Freud — capacitatea de a avea orgasm vaginal — se ajungea fără nevroză, el considera că un „sentiment de inferioritate” față de bărbați era consecința inevitabilă a faptului de a fi femeie. După cum a spus: „Odată cu recunoașterea răni sale narcisice, se produce la femeie — oarecum ca un stigmat — un sentiment de inferioritate” (Freud, 1925). Cred că merită subliniat faptul că nu a spus că femeile ar fi inferioare; a spus că, la un nivel profund, *se simțeau* inferioare. Cred că multe femei chiar se simt inferioare din punct de vedere sexual, dar nu din motivele despre care vorbește Freud.

În anii 1920, trei psihanaliste proeminente — Karen Horney, Helene Deutsch și Melanie Klein — puneau la îndoială teoriile patriarhale ale lui Freud privitoare la sexualitatea feminină. Horney pune la îndoială afirmația lui Freud că femeile au impresia că organele lor genitale sunt inferioare celor ale bărbatului și numea acest lucru un exemplu al narcisismului masculin. Și-a dat seama că pentru fete erau problematice presupunerile societății referitoare la superioritatea bărbaților și a arătat că, așa cum teoriile lui Freud despre sexualitatea feminină își aveau rădăcinile în fantasme masculine, întreaga noastră civilizație este dominată de bărbați. Dar Freud măcar adusesse în discuție subiectul sexului: efectul sexualității refulate și a atitudinilor sociale negative referitoare la sex, inclusiv prevalența atitudinilor sociale negative în ceea ce privește sexualitatea feminină.

Deutsch a mutat accentul asupra relației mamă-fiică. Considera că problema stimei de sine a femeilor provenea din relațiile lor ambivalente cu mama și din conflictul cu care se confruntau multe mame în ceea ce privește propriile nevoi narcisice și îndeplinirea nevoilor fiicelor.

Dintre aceste trei femei, Melanie Klein a fost cea care a provocat cel mai durabil efect asupra viitorului gândirii psihanalitice. Ea a fost prima care a considerat de o importanță primară ceea ce a înțeles ca fiind o relație de tip iubire-ură extrem de complexă și profund ambivalentă între mame și bebeluși, deopotrivă fete și băieți, în

primii ani de viață. Opera lui Klein a fost un precursor timpuriu al teoriei atașamentului și al numeroaselor cercetări pe care le avem acum asupra modului în care relațiile construite mai târziu în viață sunt influențate de tipul de iubire (sau lipsa de iubire) pe care bebelușii și copiii mici l-au primit de la mamă sau de la alți îngrijitori. Însă, din păcate, în cea mai mare parte a secolului XX, majoritatea psihanalistilor — bărbați și femei — au continuat să accepte necondiționat teoriile controversate ale lui Freud referitoare la sexualitatea femeilor.

Pentru ca subiectul feminității să fie și mai tulbure, este celebră această afirmație îndelung citată a lui Freud: „Aceasta este marea întrebare care nu a primit niciodată răspuns și la care nici eu nu am reușit să răspund, în ciuda a treizeci de ani de cercetări asupra sufletului feminin: ce vor femeile?” Întotdeauna am avut impresia că nu e unul dintre cele mai bune citate din Freud. De ce întrebarea despre ce vor femeile să fie mai misterioasă decât ce vrem noi toți, bărbați sau femei? Dar nu trebuie să subestimăm puterea cuvintelor, mai ales a celor rostite de un patriarh puternic, cum era Freud, în ceea ce privește perpetuarea mistificării femeilor.

Este bine-cunoscut faptul că Freud i-a spus asta prințesei Marie Bonaparte, care îi era pacientă și care a devenit mai târziu ea însăși psihanalist. Ce dorea Bonaparte era un orgasm vaginal. Unul dintre motivele pentru care s-a dus la Freud era nereușita ei de a ajunge la „ce trebuie” în timpul sexului. Probabil Freud i-a spus cam același lucru pe care mi l-a spus mie dr. Higgins. Reacția lui Bonaparte a fost să decidă că „problema” era biologică: trebuie că era prea mare distanța dintre clitorisul și vaginul ei. Așa că a găsit un medic care să-i apropie chirurgical clitorisul de vagin. Operația nu a reușit (Moore, 2009).

Bonaparte rămâne un exemplu timpuriu al nenumăratelor femei care apelează la chirurgie ca modalitate de a-și rezolva sentimentele de inadecvare ca femei. Una dintre cele mai bizare mode din prezent este micșorarea chirurgicală a labiilor. Cum își dau seama femeile că labiile lor sunt urâte? Își compară vulva cu femeile din omniprezenta pornografie online care a devenit un model pentru multe tinere în

privința felului în care trebuie să arate și să se comporte sexual pentru a fi dezirabile pentru bărbați.

Din fericire pentru mine, la mijlocul anilor 1970 au început să apară în librării cărți ca *The Myth of the Vaginal Orgasm* (Mitul orgasmului vaginal) și *The Hite Report, A Nationwide Study of Female Sexuality* (Raportul Hite, un studiu efectuat la scală națională asupra sexualității feminine). Datorită feminismului, peste tot se formau grupuri de tinere care aveau ca obiectiv sporirea conștientizării. Erau grupuri de autoajutorare formate spontan în care femeile se întâlneau regulat pentru a discuta fiecare aspect al experienței noastre, inclusiv despre preluarea controlului asupra propriei vieți sexuale — preluarea propriu-zisă a controlului era altceva. Dar măcar se discuta ideea de a ajunge să ne cunoaștem propriul corp și de a face ceea ce ne provoacă plăcere, nu doar ceea ce le provoacă plăcere bărbaților. Ce începeam să realizăm era că sentimentele noastre față de noi înșine, de corpurile noastre și relațiile cu bărbații și femeile nu pot fi întru totul înțelese fără să luăm în considerare contextul cultural și atitudinile societății față de sex, rolurile de gen și relațiile de putere între sexe.

Scopul acestor prime grupuri de femei era schimbarea. Voiam să ne schimbăm viața, voiam să ne simțim mai bine față de noi înșine ca femei, voiam sfârșitul structurii sociale patriarhale și voiam să fim egale cu bărbații. Presupuneam că, dacă feminismul își îndeplinea scopul de egalitate de gen în societate, împlinirea sexuală pe care o doream ca femei va fi fost o consecință firească. Cu alte cuvinte, dacă femeile n-ar mai fi fost tratate ca inferioare de către societate și bărbați, ne-am fi simțit mai bine față de noi înșine, iar așa-numita rană a narcisismului femeilor și sentimentul profund de inferioritate ar fi dispărut ca prin farmec.

Privind înapoi ca psihoterapeut la acele prime zile pline de entuziasm ale redeșteptării feministe, îmi dau seama că nu aveam o înțelegere autentică a complexității și dificultății încercării de a schimba atitudini în privința celei mai intime sfere a sexualității.

În ciuda numeroaselor progrese realizate în ultimii zeci de ani în ceea ce privește egalitatea de gen, multe femei din ziua de azi, inclusiv femei care au succes în viața profesională și socială sunt în

continuare derutate și nesigure în privința propriilor nevoi sexuale și încă nu știu cum să le vorbească partenerilor despre ce își doresc. Numeroase femei suferă în continuare de sentimente profunde de inferioritate, de lipsă de valoare și ură de sine. De fapt, în climatul intens sexualizat al secolului XXI, date fiind efectul social media și al industriei cosmetice și disponibilitatea permanentă a pornografiei, sentimentele de lipsă de valoare și de ură de sine s-au amplificat și în cazul bărbaților, și în cazul femeilor. Dar cred că efectul asupra bărbaților e diferit, după cum vom vedea.

Schimbări mari, atitudini înrădăcinate

Sexologii au descoperit adevărul: De ce am uitat?

„Hai să vorbim despre sex” era textul de pe panourile publicitare care promovau filmul *Kinsey*, lansat în 2005, despre Alfred Kinsey, controversatul sexolog american. Dar de unde acest interes pentru un sexolog care a murit acum aproape jumătate de secol, cu mult înainte să se fi născut majoritatea audienței filmului din secolul XXI? Era povestea lui Kinsey doar un pretext pentru încă un film biografic nostalgic cu o nuanță sexuală care să-l facă mai atrăgător? Sau cercetările lui continuă să fie relevante pentru generațiile moderne? Încercam să răspund la aceste întrebări pentru un articol pe care îl scriam pentru ziarul *Guardian* când un coleg mi-a dat biografia lui Kinsey scrisă de Jonathan Gathorne-Hardy (2005). N-a trecut mult până să mă adâncesc în cercetările lui Kinsey.

Încă din 1935 Kinsey adresa o provocare ignoranței sociale în privința sexualității umane. S-a împotrivit credinței generale, susținând că amânarea experienței sexuale până la căsătorie avea efecte psihologice negative. A creat și o scală pentru evaluarea orientării sexuale — 0 pentru heterosexualitate deplină și 6 pentru homosexualitate deplină — și a anunțat că cercetările lui sugerează că multe ființe umane normale se situează undeva între aceste scoruri. Era curajos din partea lui să spună asta într-o epocă în care homosexualitatea încă era o infracțiune. Însă faimoasele cercetări ale lui Kinsey sunt cele două rapoarte revoluționare: *Sexual Behaviour in the Human Male* (Comportamentul sexual al bărbatului) (1948) și *Sexual Behaviour in the Human Female* (Comportamentul sexual al femeii) (1953). Nu numai că a pus la îndoială presupunerile comune în privința sexualității umane, ci a și tăiat creanga de sub concepțiile freudiene asupra sexualității feminine.

Kinsey a realizat teste ginecologice asupra a 900 de femei și rezultatele au stabilit concludent că vaginul nu avea practic nicio terminație nervoasă; 86% nu au simțit nimic ori au avut senzații minore. Kinsey a ajuns la concluzia controversată că, deși vaginul este implicat în spasmele și convulsiile generale ale orgasmului, orgasmul vaginal este o imposibilitate biologică, un mit. A descoperit chiar și că, deși penisul este mai mare, nu are o sensibilitate mult mai puternică decât a clitorisului, de fapt, zona care are sensibilitate tactilă este mai mare în aria genitală feminină. În privința masturbării, Kinsey a descoperit că majoritatea femeilor care se masturbau apelau la stimularea clitoridiană. Mai puțin de 20% dintre ele apelau la o formă sau alta de penetrare vaginală, și asta doar pentru că simțeau că așa trebuie.

Ce interesant: Kinsey, un bărbat, a fost primul care a sugerat că orgasmul vaginal era un mit care a apărut ca expresie a dominației masculine. A sugerat chiar că bărbații aveau nevoie să creadă că era esențial ca o femeie să aibă un penis înăuntru ca să ajungă la orgasm, pentru că asta îi făcea pe bărbați să se simtă necesari și importanți.

Prima reacție pe care am avut-o când am citit asta a fost uluirea — nu pentru că aceste idei ar fi fost noi pentru mine, ci pentru că habar nu aveam că Kinsey descoperise atât de multe despre sexualitatea femeilor încă din anii 1950. Ce n-a funcționat? De ce *Sexual Behaviour in the Human Female* n-a schimbat viața femeilor din generația mamei mele și din generațiile următoare? De ce nu mi-a vorbit mama despre corpul meu și despre clitoris? Și cum rămâne cu dr. Higgins, psihoterapeutul freudian la care fusesem când eram o studentă de 19 ani confuză din punct de vedere sexual? De ce m-a informat cu o asemenea autoritate superioară și masculină că femeile care nu aveau orgasm vaginal erau imature sexual? Nu se deranjase să citească cercetările lui Kinsey?

Poate nu e atât de surprinzător. *Sexual Behaviour in the Human Female* a fost publicată pentru prima dată într-una dintre cele mai conservatoare perioade din secolul XX. Anii 1950 erau o vreme în care femeilor — la fel ca mama mea, după ce descoperiseră un adevărat sentiment de mândrie, împlinire și libertate sexuală când lucraseră alături de bărbați în timpul războiului — li se cerea să stea

acasă și să-și obțină întreaga împlinire de care aveau nevoie din rolul de gospodine și mame. În 1947 a fost publicată *The Modern Woman: The Lost Sex* (*Femeia modernă: un sex pierdut*), un bestseller extrem de influent, de Ferdinand Lundberg, un sociolog reacționar, și Marynia Farnham, psihiatru de modă veche. Și-au folosit amândoi întreaga greutate a statutului profesional științific pentru a face afirmația devastatoare că societatea suferea de o epidemie de femei bolnave psihic și care avea un efect groaznic și asupra bărbaților, și asupra ordinii sociale. Conform autorilor, această epidemie era provocată de femeile care se duceau la serviciu și de feministele care revendicau puterea masculină: „Femeile nu ar trebui să încerce să-i imite pe bărbați, ci ar trebui să-și accepte feminitatea prin supunere în fața soților și prin consimțirea bucuroasă a maternității”. Mesajul lor era că femeile normale, feminine ar trebui să rămână virgine până la căsătorie și apoi să trăiască pasiv, prin soții și copiii lor. Efectul a fost că femeile celibatate au fost stigmatizate ca fete mari neîmplinite. Gospodinele, asemenea mamei mele, care se simțeau izolate și prizoniere în casă, erau diagnosticate cu depresie și erau tratate în mod obișnuit cu terapie prin electroșocuri. Doar bogații aveau acces la psihoterapie — nu că asta ar fi fost de vreun mare ajutor pentru femeile cu probleme sexuale, date fiind ideile provenite din ignoranță și neînțelegere în privința sexualității feminine, idei împărtășite de majoritatea psihiatrilor și psihanaliztilor din acea vreme.

Viața era și mai grea dacă erai gay. Descoperirile lui Kinsey în ceea ce privește orientarea sexuală — conform cărora mulți oameni „normali” nu erau nici exclusiv gay, nici exclusiv heterosexuali — au fost în cea mai mare parte ignorate. Psihanaliștii erau instruiți să trateze homosexualitatea ca perversiune. Terapia prin aversiune și castrarea chimică erau tratamente obișnuite. Homosexualitatea era și o infracțiune. Alan Turing — care acum e prețuit pentru faptul că a inventat computerul, tocmai la timp pentru a sparge codul mesajelor interceptate de Aliați, ceea ce le-a permis să-i învingă pe naziști și să câștige Al Doilea Război Mondial — a fost judecat în 1952 pentru acte homosexuale. Judecătorul i-a dat de ales între două opțiuni

oribile: castrarea chimică sau închisoarea. A ales castrarea chimică, dar s-a sinucis doi ani mai târziu.

Acest puritanism moral nu era îndreptat doar asupra femeilor și homosexualilor. Bărbații căsătoriți aveau o putere considerabil mai mare, dar chiar și pentru ei exista un dezavantaj. Mulți bărbați, la fel ca tatăl meu, trecuseră prin traume în războiul care abia se încheiase, dar nu aveau un limbaj prin care să vorbească despre sentimentele lor. Ca tați, se aștepta de la ei să fie puternici și stoici. Lipseau de acasă cea mai mare parte a zilei. Rolul lor de a pune mâncarea pe masă și de a-și proteja familia îi izola emoțional. Iar în dormitor, unde erau dezaprobată orice activități sexuale în afară de poziția misionarului, se simțeau presați să „acționeze ca un bărbat”.

Chiar și în 1960, editura Penguin Books a fost judecată pentru încălcarea Legii Împotriva Publicațiilor Obscene, pentru că a lansat versiunea completă, necenzurată, a romanului *Amantul doamnei Chatterley* de D.H. Lawrence. Romanul fusese declarat obscen încă din 1928 din cauza descrierilor sexuale explicite. De fapt, cartea înfățișează trei oameni singuri și nefericiți într-un portret psihologic complex. Soțul doamnei Chatterley, invalid, în scaun cu roțile, este mâhnit și impotent din cauza rănilor severe suferite în Primul Război Mondial. Doamna Chatterley, încă tânără, este izolată, fără copii, și frustrată sexual. Paznicul de vânatoare care devine amantul ei — și el un veteran traumatizat — este înstrăinat de soția lui și duce o viață singuratică, lipsită de sex, într-o cabană din pădure. Dar indignarea morală din jurul romanului ignora circumstanțele dificile de viață cărora le făcea față fiecare dintre cele trei personaje. În loc de asta, se concentra obsesiv pe imaginile sexuale intense create de Lawrence: o femeie căsătorită din clasa superioară se bucura de sex în aer liber, într-un luminiș din inima pădurii, alături de un bărbat care și el era căsătorit — și, poate chiar mai rău, dintr-o clasă socială inferioară. Dacă am înlocui genul și ne-am imagina că romanul ar fi despre un bărbat căsătorit din clasa superioară care se bucură de sex în aer liber cu o servitoare sau pe care o violează, romanul abia dacă ar fi menționat în presă. Însă era 1960, o perioadă de schimbare. Penguin Books a câștigat cazul și s-a spus că această

decizie judecătorească emblematică a deschis calea așa-numitei revoluții sexuale.

Anii 1960 au reprezentat și perioada în care sexologii William Masters și Virginia Johnson au ajuns în ziare. Scopul cercetărilor lor era studiul orgasmului în sine. Asta presupunea observații detaliate și măsurători științifice în laborator ale contactului sexual între bărbați și femei care se oferiseră voluntari. Multora dintre femei, recrutate de la un bordel din zonă, li s-a cerut și să se masturbeze cu un dildo care avea un aspect înfricoșător și purta numele de alint Ulise. Ceea ce pare ciudat pentru mine, întrucât cercetările lui Kinsey stabiliseră deja că majoritatea femeilor care se masturbau nu foloseau dildouri sau vreo altă formă de penetrare vaginală. Dar, din păcate, Masters și Johnson au decis că femeile care nu aveau orgasm în timpul penetrării sufereau de o afecțiune pe care au numit-o „inadecvare orgasmică coitală”. Drept urmare, le-au exclus pe aceste femei din cercetările de laborator.

Vai! Asta pare suspect de asemănător cu vechea concepție freudiană conform căreia femeile care nu au orgasm când sunt penetrate de un bărbat sau de „Ulise” ar fi imature sau inadecvate sexual. Cu toate acestea, în ciuda acestui deserviciu adus femeilor, rezultatele cercetării lor au susținut descoperirile lui Kinsey: există un singur tip de orgasm feminin, nu două, și toate orgasmele femeilor sunt clitoridiene. Orgasmul resimțit în timpul actului sexual este provocat de stimularea clitoridiană indirectă. Încercarea lor de a explica această contradicție dificil de rezolvat nu a făcut decât să amplifice confuzia: „Influența socioculturală cel mai adesea o pune pe femeie într-o poziție în care trebuie să-și adapteze, sublimeze, inhibe sau chiar să-și distorsioneze capacitatea naturală de a funcționa sexual pentru a-și îndeplini rolul impus de genetică (*i.e.* reproducerea). Aceasta este o sursă importantă a disfuncției sexuale a femeii”.

Au descoperit și că, la un nivel pur fiziologic, orgasmul resimțit și de bărbați, și de femei când se masturbau era mai intens decât în timpul actului sexual. Dar această informație prețioasă s-a pierdut întrucâtva între controversa legată de mitul orgasmului vaginal și clitoridian și critica metodelor de cercetare.

În sfârșit, femeile vorbesc despre sex măcar între ele

În anii 1970, sexologul Shere Hite s-a alăturat dezbaterii. În opinia sa, Masters și Johnson, dându-le femeilor impresia că absența orgasmului în timpul actului sexual era o dovadă de boală sau de anormalitate, mențineau în cercetarea lor atitudinile patriarhale obișnuite față de femei. Ea era hotărâtă să readucă echilibrul. Călcând pe urmele lui Kinsey, cercetarea lui Hite s-a desfășurat tot sub forma chestionarelor. Scopul ei era să asculte ceea ce femeile înseși spuneau despre cele mai intime sentimente sexuale. Au răspuns trei mii de femei cu vârsta între 14 și 78 de ani și rezultatele au fost publicate în 1976 în *The Hite Report, A Nationwide Study of Female Sexuality* (*Raportul Hite, un studiu la scară națională asupra sexualității feminine*).

Hite a îndrăznit să iasă din cadrul de referință bazat pe masculinitate:

Să presupunem că actul sexual este principala manifestare a sexualității feminine, în cadrul căruia femeia trebuie să aibă orgasm, și apoi să analizăm „reacțiile” femeilor la actul sexual nu este o abordare corectă. Abordarea corectă este inversă: trebuie să vedem ce simt femeile de fapt, ce le place și când au orgasm și abia apoi să tragem concluzii.

A pornit de la subiectul tabu al masturbării feminine și a făcut o afirmație pe atunci uimitoare; în loc ca masturbarea să fie un indicator al imaturității sexuale, ea reprezintă cheia pentru înțelegerea sexualității feminine.

Studiul ei a descoperit că 82% dintre femei au orgasm în mod firesc prin masturbare, iar unele de la o vârstă foarte timpurie, dacă părinții nu le-au oprit spunându-le că era ceva murdar sau greșit. A considerat că această descoperire era un motiv de bucurie tocmai pentru că masturbarea este o sursă de orgasm foarte ușor de găsit pentru majoritatea femeilor.

Dar multe dintre femeile care răspunseseră la chestionar nu se bucurau. Deși majoritatea au spus că le plăcea descărcarea fizică, multe erau în continuare ambivalente. Diferitele cuvinte pe care le-au folosit pentru a descrie acest sentiment au fost: singuratică,

vinovată, nedorită, tristă, egoistă, prostuță, rea, rușinată, nemulțumită de propria persoană, în derivă, jalnică, goală, ieftină, murdară, complexată și chiar dezgustată de propria persoană.

Acest amestec complex de rușine și confuzie legat de masturbare era amplificat de o altă descoperire realizată de Hite: peste 70% dintre femei, majoritatea, găseau dificilă sau imposibilă atingerea orgasmului doar prin contact sexual. Sentimentele descrise de ele pe această temă sunt o lectură întristătoare: „O femeie care are orgasm este cu atât mai femeie, este o femeie adevărată”. „Mă simt judecată și mă judec eu însămi când nu am orgasm”. „Încă am o nevoie constantă să știu dacă sunt normală din punct de vedere sexual. Și încă mă simt inadecvată sau imatură, întrucât am nevoie de stimulare manuală pentru a ajunge la orgasm”. „Sunt rușinoasă mai ales când fac sex cu un nou partener, pentru că mi-e rușine că nu am orgasm în timpul actului sexual”. Cu alte cuvinte, credeau că nu erau normale din punct de vedere sexual; trebuie că erau inadecvate sau imature dacă aveau nevoie de stimulare orală sau manuală. Dădeau vina pe ele însele; era ceva greșit la ele, trebuie că aveau o problemă sau un blocaj mental și nu reușeau să se relaxeze și să se bucure pur și simplu. Sau poate încă nu întâlniseră bărbatul potrivit.

Concluzia lui Hite a fost alta. Și-a dat seama că, dacă 70% dintre femei nu ajung la orgasm în timpul actului sexual, „ceea ce credeam a fi o problemă individuală nu e nici ceva neobișnuit, nici o problemă”. Realitatea e că penetrarea vaginală nu le oferă majorității femeilor tipul de stimulare fizică a clitorisului de care au nevoie pentru a ajunge la orgasm. Ceea ce nu prea e surprinzător, dat fiind că Kinsey și Masters, și Johnson demonstraseră deja că toate orgasmele femeilor sunt provocate de stimularea directă sau indirectă a clitorisului și, la fel ca orgasmul bărbaților, are același tipar fiziologic. Femeile care au spus că aveau orgasm în timpul actului sexual (30%) erau capabile din punct de vedere fiziologic să ajungă în acest mod la orgasm clitoridian.

Dar este importantă și chestiunea perspectivei. Unele femei au spus că ajungeau la orgasm mai repede când se masturbau și orgasmul era mai intens. Experiența orgasmului în timpul penetrării era mai complexă în cazul lor. Au descris sentimente de

excitație intensă urmată de satisfacție, dar nu erau foarte sigure dacă într-adevăr avuseseră orgasm. După cum a spus una dintre ele: „Când mă masturbez, orgasmul este foarte intens... Dar s-a întâmplat de multe ori ca în timp ce făceam sex cu un bărbat să mă simt foarte excitată și excitația a crescut până la un nivel care a rămas constant și apoi m-am simțit satisfăcută. Dar m-am întrebat dacă am avut sau n-am avut orgasm și, sincer, nu știu, pentru că n-am simțit descărcarea explozivă și sentimentul intens de ușurare. Cred că orgasmele variază ca intensitate, așa că uneori mă gândesc că poate am avut unul mic. Dar mă simt frustrată când nu știu sigur”.

O altă femeie a spus: „Orgasmul clitoridian îmi oferă un climax complet. În timpul actului sexual nu apar deloc acele senzații intense, dar am un sentiment amplu de calm și iubire care mă face să plâng — ca și cum aș avea un orgasm emoțional (mai degrabă decât fizic)”.

Din relatările unora dintre aceste femei se pare că experiența lor a unui „orgasm vaginal” are o importantă componentă psihologică. Deși se poate ca orgasmul să fie mai puțin intens din punct de vedere fizic decât în cazul stimulării clitoridiene, este mai satisfăcător emoțional datorită plăcerii obținute din intimitate. După cum s-a exprimat o femeie: „În timpul actului sexual cu penetrare, mă simt mai întreagă și mai iubită”. Și „masturbarea e singuratică”. Dar Hite presupunea că este posibil ca unele femei care cred că au orgasm în timpul actului sexual, de fapt să nu aibă. De fapt descriau platouri de senzații intense. Și-a exprimat îngrijorarea că este posibil ca femeile să se simtă presate să folosească „orgasme emoționale” ca substitut al orgasmului propriu-zis.

De ce mimează femeile orgasmul?

Lucrurile nu prea s-au schimbat în cazul multor cupluri din secolul XXI. În general, secvența cea mai comună a actului sexual — preludiu, intromisiune și penetrare până bărbatul ajunge la orgasm — este în continuare centrată pe nevoile bărbatului. Majoritatea bărbaților se angajează într-o oarecare stimulare manuală și orală, dar încă se așteaptă ca femeile să ajungă la orgasm

în timpul actului sexual. Și problema pentru multe femei este că sunt încă prea rușinate și stânjenite pentru a le comunica partenerilor care sunt nevoile lor. După cum s-au exprimat femeile care au răspuns la chestionarul lui Hite cu atât de mulți ani în urmă: „Nu prea-mi place să-i cer bărbatului meu să facă anumite lucruri, ca nu cumva să-l enervez”. „Mă simt vinovată, egoistă, nu mă simt bine dacă partenerul meu nu prea știe ce face”. „Nu i-aș cere [să mă masturbeze]... Are impresia că reflectă capacitatea lui sexuală, adică penisul lui ar trebui să ducă lucrurile la bun sfârșit. Nu pot să-i spun că penisul lui n-are cum să se descurce la fel de bine”. „Era absolut obligatoriu să nu-l fac să se simtă inadecvat, iar să sugerez că ar trebui să facă ceva anume mai mult sau altfel ar fi însemnat să-i sugerez că ar fi fost inadecvat”. „Fiindcă habar n-aveau ce să facă cu clitorisul și nu-mi place să dau lecții de anatomie în timp ce facem dragoste”.

Cu alte cuvinte, multe femei erau — și cred că încă sunt — mai atente să nu rănească orgoliul bărbatului decât să se ocupe de propriile nevoi sexuale. După cum a spus o femeie: se prefăcea pentru a face să dispară anxietatea partenerului. „Dacă mă tot întreabă «ai avut?» pur și simplu zic da. Uneori chiar îmi spune de câte ori am avut orgasm și nu mă lasă inima să-i spun că, de fapt, n-am avut niciunul”.

Prefăcându-se, îi oferă reasigurări în privința performanței sale sexuale și îl face să se simtă bine în raport cu propria masculinitate. Ceea ce ei nu-i oferă împlinire sexuală, dar capacitatea de a-i oferi lui plăcere este o altă modalitate de a se simți bine ca femeie.

Femeile din raportul lui Hite au oferit multe motive pentru faptul că se prefăceau, cum ar fi: „Dacă îmi place mult un bărbat, îmi doresc să creadă că mi-a plăcut mai mult decât mi-a plăcut de fapt”. „Ca să nu se plictisească de mine sau să-și piardă răbdarea, sau să nu-l dezamăgesc”. „Deoarece credeam că doar așa ar vrea să rămână cu mine”. Astfel de afirmații au o nuanță de disperare. Femeile au senzația că trebuie să aibă orgasm, altfel bărbatul va crede că nu sunt la fel de sexy ca alte femei. Sunt convinse că bărbaților le place mai mult să facă dragoste cu femei care au orgasm și, dacă nu au orgasm, bărbatul se va simți prost, își va pierde interesul și chiar le va părăsi.

Ceea ce este specific acelei vechi frici nefaste împărtășite de multe femei: se tem să nu fie comparate cu altele care arată mai bine și o fac mai bine și, în cele din urmă, să nu fie abandonate și înlocuite de o femeie care pare mai ușor de satisfăcut sau care se preface mai bine!

Cea mai mare preocupare a femeilor era și încă este felul în care arată în ochii bărbaților. În capul listei este înfățișarea fizică și vor să fie frumoase. Dar femeile învață devreme și că, pentru a fi dorite de bărbați, trebuie să pară că doresc ceea ce bărbaților le place ca femeile să dorească. În zilele noastre, multe fete află prin pornografia online cum le place bărbaților să vadă că femeile se bucură de sex. Vedetele porno sunt divele supreme când vine vorba despre orgasme mimate. Problema e că faptul de a se raporta la vedete porno ca modele de rol în privința actului sexual exacerbează conflictul aparent imposibil dintre ceea ce femeia are cu adevărat nevoie pentru propria satisfacție sexuală și nevoia ei de a fi dezirabilă pentru bărbați. Mimând, demonstrează că este mai important faptul ca prietenul sau soțul ei să o vadă având orgasm decât faptul ca ea însăși să se satisfacă având orgasm; e mai important să pară sexy pentru el decât să se acordeze la senzațiile pe care chiar le resimte în propriul corp. Mimând, pare să fie tot ce și-ar putea el dori la o femeie: mama deloc egoistă care îl hrănește și zeița sexuală ideală. Dacă nu are orgasm, măcar primește premiul de consolare că are putere sexuală asupra lui.

După cum a spus o clientă de-ale mele, se simte încrezătoare și sexy când se preface, când face mișcările sexy pe care a văzut că le fac femeile în filmele porno, deoarece își închipuie că arată bine în ochii lui și știe ce să facă pentru a-l excita. Dar este pur și simplu prea stânjenitoare ideea de a-i sugera să-i stimuleze clitorisul pentru a-i oferi un orgasm sau de a-i arăta cum se face. Ei îi place să se joace cu penisul lui pentru a-i oferi un orgasm și găsește asta foarte excitant. Îi place puterea pe care o are când face asta; îi place sentimentul de a deține controlul. Dar nu-și poate imagina că și el ar face asta pentru ea. În primul rând, ar părea urâtă. Și sigur n-ar ști cum „să se lase“, deși nu prea știa cum anume ar trebui să se lase. Se gândea că poate e ceva legat de faptul că nu-i place să se simtă vulnerabilă și să piardă controlul.

Dar probleme apar inevitabil dacă femeia se preface o perioadă prea îndelungată. Ar putea fi suficient de satisfăcător în primele stadii romantice ale unei aventuri amoroase, dar ce se întâmplă când încep să se dilueze idealizarea, admirația reciprocă, îndrăgostirea de la începutul relației? Ce se întâmplă când recunoaște în sfârșit, măcar față de ea însăși, că rămâne frustrată după ce fac dragoste? După sex se furișează în baie și se masturbează în secret. Își dorește să împărtășească orgasmul cu el, dar s-a prefăcut atât de mult timp — cum găsește curajul de a-i spune adevărul și de a-i arăta ce are cu adevărat nevoie de la el pentru a reuși să aibă un orgasm autentic? Pentru multe femei, această tranziție poate fi dificilă sau imposibilă.

Așa că ne lovim din nou de aceeași problemă veche: pentru multe femei, cel mai important este modul în care le văd bărbații. Femeia nu poate risca să fie pur și simplu prezentă în moment, așa cum e ea, fără complexe și fără rușine. În loc de asta, se scindează: o parte este ea însăși, prezentă în moment, și în același timp o altă parte din ea o privește critic, judecându-i înfățișarea și performanța feminină ca și cum ar privi-o prin ochii unui bărbat. Asta nu înseamnă că nu obține plăcere, ci doar că plăcerea ei este psihologică. E vorba despre puterea ei: dacă faci un bărbat să se simtă „bărbat adevărat”, te simți ca o „femeie adevărată”. Și e vorba despre siguranță: dacă pari să-i oferi ceea ce crezi că își dorește, nu te va abandona.

Este relația mai importantă pentru femei?

87% dintre respondentele la chestionarul lui Hite au răspuns „Da” la întrebarea „Îți place actul sexual?” Asta, indiferent dacă aveau sau nu orgasm în timpul actului sexual. Cu alte cuvinte, pentru aceste femei, calitatea generală a relației sexuale era mai importantă decât faptul de a avea orgasm. Ce valorizau cel mai mult era exprimarea iubirii, afecțiunii, intimității și apropierii. În timpul actului sexual se simțeau iubite, fericite, în siguranță, împlinite, necesare și uneori euforice. Aveau senzația că au succes, că sunt competente, frumoase și adorate. Le plăceau bărbații, le plăceau corpurile bărbaților și se bucurau de plăcerea pe care le-o puteau oferi bărbaților: „Am o senzație de euforie — am succes, sunt competentă și frumoasă”. „Mă

face să mă simt importantă și dorită“. „Este încununarea existenței mele de femeie“. „Mă simt reînnoită ca femeie“.

Aceste sentimente intense de stare de bine ar explica și ceea ce Hite a numit „mâncărime vaginală“ — o dorință intensă resimțită de multe femei de a fi penetrate sau umplute de bărbatul lor. După cum a spus o femeie: „Simt adânc înăuntru o tângire urgentă să-l învălui și să-l iau în mine“. Cu alte cuvinte, se poate ca femeile să aibă nevoie de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la orgasm, dar pentru multe penetrarea profundă este o parte la fel de vitală pentru plăcerea sexuală. Femeile le doresc și au nevoie de amândouă.

Ce reiese clar din multe voci ale femeilor care umplu paginile raportului *Hite* este faptul că ceea ce le oferă femeilor cea mai mare satisfacție în timpul actului sexual este mult mai variat și mai subtil decât vechiul stereotip al bărbatului care se înfige până la orgasm. Însă, din păcate, în lumea noastră modernă a omniprezenței pornografiei online și a disponibilității partenerilor sexuali prin aplicații ca Tinder, lucrurile nu prea s-au schimbat. Prea mulți bărbați au în continuare așteptarea ca femeia să ajungă la orgasm în timpul penetrării și prea multe femei sunt în continuare prea stânjenite sau rușinate pentru a vorbi cu partenerii lor despre ce au cu adevărat nevoie.

E o glumă veche: femeile mimează orgasmul pentru a avea relații, iar bărbații mimează relațiile pentru a avea orgasm. Cred că e mai degrabă o ironie amară decât o glumă. Dar cum stau, de fapt, lucrurile, dincolo de aparențe, în cazul bărbaților?

Bărbații vorbesc despre anxietatea lor sexuală

The Hite Report on Male Sexuality (Raportul Hite asupra sexualității masculine) a fost publicat pentru prima dată în 1981. Hite a folosit aceeași metodă în cazul bărbaților: un chestionar construit pentru a afla ce spun bărbații înșiși despre experiența lor sexuală și despre cele mai intime sentimente sexuale. Ce apare repetat în studiu este legătura dintre sentimentele bărbatului în raport cu capacitatea sa de a face sex, presiunea pe care o simte de a-i oferi femeii orgasm și sentimentul lui că e „bărbat adevărat“. Cele mai frecvente îngrijorări

pe care bărbații le au față de sex sunt dacă vor avea erecție la momentul potrivit, dacă penisul și erecția sunt suficient de mari și dacă vor fi capabili să continue suficient până să ejaculeze.

Chiar dacă Hite a publicat acest raport în urmă cu aproape patruzeci de ani, anxietatea de performanță și presiunea resimțită de mulți bărbați de a se comporta în timpul sexului ca un „bărbat tradițional” sau ca un star porno reprezintă o temă care apare frecvent în ședințele de psihoterapie cu clienții bărbați. Povestea lui George este un exemplu tipic.

George, un jurnalist de 30 și ceva de ani, mi-a spus că nu poate să scape de senzația că trebuie să-i ofere partenerei lui un orgasm vaginal, chiar dacă prietena lui i-a spus că avea nevoie de stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm. La suprafață, știa că era absurd. Știa despre sexualitatea feminină, chiar citise *Hite Report* sau măcar îl răsfoise suficient pentru a ști că mitul orgasmului vaginal nu era întemeiat. Dar miturile despre obligația bărbaților de a se comporta sexual în stereotipul mod masculin tradițional sunt înrădăcinate și foarte greu de schimbat în societatea noastră foarte sexualizată.

Pentru George, „sexul normal” într-o relație de iubire vine la pachet cu un avertisment: considera că treaba lui de bărbat era să-și satisfacă partenera. Ceea ce îi provoca anxietate în legătură cu eventualitatea de a ejacula prea repede, chiar dacă știa că plăcerea partenerei lui nu ținea întru totul de penetrare și de durata de care el avea nevoie pentru a ajunge la orgasm. Nevoia deosebit de intensă a lui George de a-și satisface partenera și anxietatea pe care o resimțea în raport cu riscul de a o dezamăgi ar fi putut avea rădăcini psihologice în sentimentul că era o dezamăgire pentru mama lui. Asta era o temă care reapărea frecvent în terapia lui, mai ales când a ieșit la iveală faptul că George proiectase asupra mea teama de a fi o dezamăgire pentru mama lui. Dar, înainte de a apela la teorii psihanalitice, e important să nu uităm că anxietatea legată de riscul de a nu dezamăgi femeia în timpul sexului ejaculând prea devreme este una dintre cele mai frecvente cauze ale anxietății sexuale a bărbaților. După cum George și-a dat seama singur, în privința sexualității sentimentele lui nu erau cu totul raționale. Era educat, citise toate cărțile pe care trebuise să le citească, și totuși avea

senzația că bărbăția lui era cumva pusă sub semnul întrebării când venea vorba despre performanța sexuală.

La fel ca George, mulți bărbați care au răspuns la chestionarul lui Hite au spus că sufereau de anxietate de performanță. Un bărbat și-a descris clar sentimentele: „presiunea enormă 1) să am erecție, 2) să-mi mențin erecția, 3) s-o penetrez exact cum îi place (fără ca ea să mă ajute și să-mi spună cum îi place), 4) să continui mai mult de 10–15 minute fără să ejaculez prematur și 5) să penetrez fără să-mi rănesc partenera când ajung să ejaculez — e pur și simplu prea mare presiunea de a face lucrurile bine de fiecare dată”.

Pentru unii bărbați, problema care le dă bătăi de cap e pur și simplu că nu știu dacă și când partenera lor își dorește să facă sex. Un bărbat s-a exprimat astfel: „Nu prea știu ce anume vrea. Dacă nu sunt sigur că pot să mi se scoale chiar atunci, mă gândesc uneori că ar fi drăguț să stăm în pat împreună, dar de obicei hotărâsc că e mai bine să par rece și să spun «nu» pentru că nu știu ce vrea..., nu-mi place să fiu în postura de a trebui să reacționez ca bărbat..., știi, mormăi, «eu bărbat, tu femeie, ți-o trag» etc. Din păcate, apărarea lui împotriva fricii de a nu fi capabil să aibă erecție la cerere pentru a-și dovedi bărbăția constă în a părea rece (*i.e.* de a îndepărta femeia). Nici nu știu de câte ori am auzit femei spunând cât sunt de nefericite pentru că partenerul pare să fie rece și le îndepărtează. Dacă partenerul ar vorbi cu ele și le-ar spune ce se petrece! Poate și lor le-ar plăcea «să stea în pat împreună» și să vadă ce se întâmplă mai departe”.

Una dintre principalele preocupări exprimate de bărbați era dacă femeia a avut sau nu orgasm. Dacă n-a avut, era vina lui? De exemplu, ca răspuns la întrebarea lui Hite despre gândurile post-coitale, un bărbat a scris: „1) oare a avut, și dacă n-a avut, ar trebui să mă simt responsabil? 2) frica de obligații. Acum, că am făcut sex lucrurile sunt mai serioase. 3) Dezamăgirea când contactul sexual nu ne-a adus intimitate autentică”. Mulți bărbați au spus că se simt vinovați și autocritici după „performanța” lor. Unii chiar au spus că se simt deprimați după sex; își făceau griji că „performanța” lor nu a fost suficient de bună: „Uneori mă deprim și am senzația că sunt un

ratat și mă urăsc. Ar fi trebuit să dureze mai mult, să fi fost mai mare, mai bine etc.”

Alt bărbat a spus că se simțea vinovat pentru că se satisfăcea pe el însuși: „Se pare că acum e un imperativ ca bărbații s-o facă superbine — să continue, să continue, s-o facă pentru femeie. Îmi place să ofer, dar trebuie s-o fac pentru mine. Știu că sunt defensiv, probabil împotriva unui inamic invizibil, dar presiunea există”. Nu e dificil de văzut furia din spatele cuvintelor lui, mai ales când aduce în discuție un inamic invizibil. Dar cine e acest inamic invizibil? Cred că parțial e vorba despre convingerea greșită pe care poate o au mulți bărbați că trebuie să continue să penetreze cât mai mult timp posibil pentru a satisface femeia și de vinovăția pe care o resimt când cedează propriului orgasm. Vinovăția generează o atitudine defensivă și impulsul de a da vina pe femeia pretențioasă pentru că pune atâta presiune, asta în loc să se gândească că ar putea fi vorba despre o idee din capul lui. Cred că ceea ce exprimă, de fapt, acest bărbat este o problemă în toate relațiile sexuale intime, indiferent de gen. Marea întrebare este:

Cum putem să fim atenți la nevoile celuilalt și în același timp să ne satisfacem propriile nevoi?

39% dintre bărbații care au participat la studiul lui Hite au spus că uneori au avut probleme de erecție și că era mereu prezentă teama că s-ar putea să apară sau să nu apară când e nevoie. Un bărbat a spus: „E foarte stânjenitor când se întâmplă. M-am simțit ușurat când am aflat de la o prietenă că nu e o problemă pe care o am doar eu. Dar există încă presiunea ca bărbații să fie la înălțime. Bărbații sunt animale excitate, lascive, de ce nu mă sfâșii cu erecția ta enormă? E un mit, dar tot ne suflă în ceafă”. Alt bărbat a descris șocul pe care l-a simțit când și-a pierdut inexplicabil erecția în timpul actului sexual: „Ce dracu’ s-a întâmplat?... Cât de fragil e echilibrul meu? E frustrant și stânjenitor. Mă face să mă simt de parcă aș fi un băiețel neajutorat, în general îmi provoacă vinovăție. Mă simt rușinat”. Cred că sentimentele exprimate de acest bărbat sunt

întristătoare și incredibil de grăitoare. Bărbații sunt într-un echilibru mult mai fragil decât își dau seama sau sunt dispuși să recunoască.

Conform ziarului *The Guardian*, un studiu recent asupra a 2 000 de bărbați britanici a descoperit că 50% dintre bărbații cu vârsta între 30 și 40 de ani au raportat dificultăți de a avea și de a menține erecția („Why Do So Many Young Men Have Performance Anxiety?” — „De ce atât de mulți bărbați tineri au anxietate de performanță?” — *Guardian*, 2018). Dacă s-a schimbat ceva, presiunea socială ca bărbații tineri să fie performeri sexuali perfecți e și mai mare.

De treizeci de ani tratez bărbați și nu încap în doială că vedem acum mai mulți bărbați tineri decât în trecut. Adesea sunt bărbați care par super-sănătoși: sunt supli, fac sport, sunt tineri și te gândești: „Cum e posibil ca acești bărbați să fi ajuns să aibă dificultăți sexuale?”

dr. Douglas Savate, Centre for Men's Health

Pornografia online și social media amplifică problema. După cum a spus un bărbat citat în articolul lui Douglas Savate: „Dacă prietena mea le spune prietenelor ei?” Era îngrijorat și „de posibilitatea ca rușinea lui să devină virală online”. „Dacă ajunge în social media, ai pus-o.”

Adam, un bărbat atrăgător, de 20 și ceva de ani, a venit la mine pentru terapie, deoarece era anxios și deprimat. A ieșit curând la iveală că se despărțise de prietena lui cu care avusese o relație îndelungată și era disperat din cauza a ceea ce descria ca „încercări jalnice de a găsi fete pe Tinder”. La aproximativ o oră după ce a întâlnit prima fată, s-au dus la ea acasă să facă sex. Dar, după cum a spus el, „n-am putut să am erecție”. Era devastat, convins că era „inadecvat, un eșec pentru că nu putea să facă sex ocazional ca ceilalți tipi”. A continuat să intre pe Tinder și chiar a stabilit întâlniri cu alte fete, dar de fiecare dată „intram pe modul de panică și anulam”. Era ca și cum umilința și rușinea provocate de eșecul de a avea o erecție au rămas blocate în el ca o traumă. S-a simțit reconfortat când i-am spus că nu e neobișnuit pentru bărbați să găsească dificil să aibă erecție la prima întâlnire sau dacă sunt anxioși. Dar, când i-am sugerat că poate ar fi de ajutor să ajungă mai

întâi să cunoască puțin fata, a spus că eram de modă veche; fetele se așteaptă la sex de la prima întâlnire.

Mai mulți bărbați care au răspuns la chestionarul lui Hite au spus că s-au simțit incredibil de ușurați când și-au dat seama că nu erau singurii, că nu era neobișnuit ca bărbații să nu reușească să aibă erecție ori să-și piardă erecția. Cu toate astea, teama ca asta să se întâmple și stânjeneala și rușinea nu au dispărut. Pe de altă parte, câțiva bărbați au spus că sexul poate fi plăcut fără erecție și, în orice caz, erecțiile pot să apară și să dispară în timpul sexului. Dar problema rămâne. Dacă îți faci griji că s-ar putea să nu ai erecție la momentul potrivit, e mai probabil să nu ai. Anxietatea în sine poate face să se întâmple lucrul de care te temi. Spre deosebire de femei, care pot folosi lubrifiant și pot mima excitația sexuală, bărbații nu pot mima erecția; nu pot avea erecție prin puterea voinței și, dacă erecția nu se materializează când își doresc, se poate să se simtă cu totul inadecvați ca bărbați. Și efectul asupra partenerei poate fi devastator dacă femeia presupune că problema e din cauza ei; pur și simplu nu e suficient de atrăgătoare sau el nu o iubește îndeajuns. Dar un bărbat a spus că a descoperit o soluție grozavă: „Să fiu deschis cu iubita mea și să-i spun cât de îngrozit eram de posibilitatea de a nu reuși etc. Așa că am dormit împreună cam o săptămână, doar ne-am cuibărit, fără nicio presiune să am erecție, și n-a trecut mult până ca natura să-și urmeze cursul”. Cu alte cuvinte, „soluția” pe care a descoperit-o era să vorbească unul cu celălalt despre sentimentele lor sexuale. O idee excelentă!

Bărbații sunt la fel de confuzi și în privința ejaculării premature. Unii dintre ei cred că asta înseamnă să ejaculeze chiar înainte sau imediat după penetrare. Alți bărbați interpretează asta ca însemnând că bărbatul nu este capabil să continue suficient timp sau să-și amâne ejacularea până femeia ajunge la orgasm. 74% dintre bărbații din studiul lui Hite au spus că își fac griji în legătură cu capacitatea de a continua suficient de mult timp. Și majoritatea bărbaților credeau că acesta era principalul motiv pentru care femeile nu reușeau să ajungă la orgasm în timpul actului sexual. Un bărbat a spus că faptul de a ejacula prea repede era o dovadă a lipsei lui de virilitate. Alt bărbat a spus că însemna „absența autocontrolului. Nu-

mi place, deoarece pentru femeie e mai rău decât nimic. În plus, e stânjenitor“. Destul de mulți bărbați au vorbit despre modul în care încercau să se controleze pentru a continua cât mai mult, modul în care încercau să-și diminueze excitația gândindu-se la lucruri deloc excitante. Dar, în afară de faptul că e contraintuitiv să te gândești intenționat la ceva excesiv de plictisitor în timp ce faci sex, nici nu funcționează prea bine.

Câțiva bărbați dădeau vina pe dimensiunea penisului lor. Credeau că partenera nu putea avea orgasm, pentru că penisul lor era prea mic. Majoritatea bărbaților au spus că își doreau ca penisul lor să fi fost mai mare. De asemenea, bărbații s-au comparat nefavorabil cu cei din filme porno. Se minunau de dimensiunile penisului acestora și de durata erecției lor: „Erau tari ca piatra și pentru suficient timp încât să facă sex cu două sau trei femei!“ Cum puteau armăsarii din filmele porno să-și mențină erecția atâta timp și să nu se oprească? Bărbații (și de obicei sunt bărbați) care fac bani din filme porno folosesc bineînțeles toate trucurile cinematografice — unghiuri de filmare, planuri extrem de apropiate, montarea filmărilor dintr-o zi întreagă într-o secvență de 10 minute — pentru a crea iluzii convingătoare ale realității, astfel încât să stimuleze dorințele voyeuriste ale clienților. E tragic că accesibilitatea tuturor acestor imagini false ale sexului pe tablete și telefoane mobile a devenit unul dintre principalele moduri în care băieții își imaginează că învață să facă sex.

Când Hite i-a întrebat pe bărbați dacă se simțeau presați să le satisfacă pe femei, a descoperit că majoritatea și-au dat seama că femeile adesea nu au orgasm în timpul actului sexual. Și chiar și asta era încă o sursă de presiune. Mulți bărbați simțeau în continuare că e vina lor. Unii chiar au spus că se simțeau „amenințați, insuficient de sensibili, ca și cum nu m-aș descură bine“ sau „eram prea prins într-o grabă egoistă de a mă descărca“. Ce a devenit din ce în ce mai evident din răspunsurile majorității bărbaților a fost presiunea pe care o simțeau de a o satisface pe femeie prin penetrare în timpul actului sexual. Destul de mulți și-au exprimat frustrarea și chiar furia față de femei, pentru că aveau impresia că un amant bun ar trebui să poată s-o facă pe femeie să aibă orgasm fără ca ea să-i

spună cum sau ce-și dorește. După cum s-a exprimat un bărbat: „Dacă mi-ar spune cum, m-aș strădui din răputeri să mă asigur că ajunge la orgasm“. Alt bărbat a spus: „Simt rușine, remușcări, vinovăție, am senzația că nu sunt bărbat și o urăsc, pentru că mă face să mă simt așa“. Un alt bărbat a dat vina pe soția lui și pe el însuși pentru emoțiile lui neexprimate mult timp: „Și se întâmplă ca sexul să fie imediat disponibil și mă excit incontrolabil și termin. Mă deranjează asta? Da, mă face să mă urăsc și să o urăsc pe soția mea cu atât mai mult. Mă face să mă simt inadecvat și nemasculin, fiindcă nu mă satisfac pe mine și nu o satisfac nici pe ea“. Cu alte cuvinte, căsnicia lor era profund afectată de vătămarea psihologică a relației provocate de faptul de a nu vorbi despre sex și de a nu învăța să înțeleagă cum percepe fiecare lucrurile.

Dar unii bărbați continuau să dea vina pe femeie dacă nu avea orgasm în timpul actului sexual, cum ar trebui să aibă „o femeie normală“. Spuneau lucruri ca: „Primul gând a fost că e sau a devenit frigidă“. Sau: „Mă îndoiam de performanța mea... Dar mă îndoiam și de sănătatea ei mentală. Nu mă îndoiam de masculinitatea mea“. Sau: „E vina ei. Eu sunt suficient de bărbat“.

Tragedia mitului orgasmului vaginal — și în cazul bărbaților, și în cazul femeilor — este că afectează negativ ambele sexe. Dacă bărbații se tem că s-ar putea să nu fie capabili să continue suficient pentru a satisface femeia sau dacă și-ar putea pierde erecția încercând să facă asta, au senzația că se află într-o poziție vulnerabilă. Pentru unii bărbați, această anxietate legată de vulnerabilitatea lor este resimțită ca o amenințare masivă la adresa masculinității lor. Singurul mod în care pot evita sentimentele intolerabile de vulnerabilitate este să apeleze la semnalele evidente al dominanței masculine și la suprimarea manifestărilor fizice de afecțiune și a preludiului trecând direct „la treabă”: penetrare și propriul orgasm.

Multe femei resimt anxietatea partenerului și, pentru a-i oferi reasigurări cu privire la propria masculinitate, mimează orgasmul. Poate își fac bărbatul să se simtă bine față de el însuși, dar adesea rămân frustrate și uneori asta chiar le face pe unele femei să-și piardă de tot interesul pentru sex.

Vestea bună e că unii bărbați care au răspuns la chestionarul lui Hite știau că satisfacția partenerei lor depindea de stimularea clitoridiană. Punerea în practică a acestei informații îmbunătățește modul în care făceau dragoste. Un bărbat a spus: „Stimularea manuală a clitorisului în timpul actului sexual mi se părea înainte nefirească, dar acum știu că e necesară și chiar îmi place”. Acești bărbați au spus că descoperiseră că relațiile lor sexuale erau mult mai plăcute pentru ambii parteneri și erau mai distractive: „Suntem pe rând «egoști»... facem dragoste în felul ăla masculin și, mai târziu sau în altă zi, în felul ăla feminin”.

Dar rămâne întrebarea: De ce pare să existe „felul masculin” și „felul feminin”? De ce bărbații și femeile nu se potrivesc sexual?

Genurile nu se potrivesc: eroare de design sau truc al evoluției?

Psihologia evoluționistă și neuroștiințele sunt domenii la modă ale cercetării din secolul XXI și ambele au abordat întrebarea derutantă a orgasmului feminin. În 2005, *New Scientist* a publicat un titlu provocator: „Genes Blamed for the Fickle Female Orgasm” („Genetica e responsabilă de alunecosul orgasm feminin”). Era un articol despre un studiu britanic asupra capacității femeilor de a avea sau nu orgasm. Dar în spatele titlului amuzant era aceeași veche întrebare: Cum se face că femeile nu au orgasm vaginal așa cum ar trebui? Cu siguranță asta ar face sexul mult mai bun pentru ambele genuri.

Coordonatorii acestui studiu au ajuns la concluzia că răspunsul se găsește în evoluție și în gene. Dacă femeile ar ajunge prea ușor la orgasm, nu ar mai avea o capacitate prea bună de selecție. Pentru supraviețuirea speciei e nevoie de mai mult decât forță pură — bărbatul cel mai puternic și cu cea mai mare armă are femeia —, e nevoie de inteligență și de capacitatea de îngrijire și susținere. Genele femeilor prea ușor de satisfăcut au fost eliminate în timp și au supraviețuit femeile pretențioase, care doreau bărbații cei mai scilipitori din peșteră. Cu alte cuvinte, ne întoarcem la afirmația lui Masters și Johnson că funcția primară a femeii nu este propria plăcere sexuală: „Trebuie să se adapteze, să sublimeze, să inhibe sau

chiar să distorsioneze propria capacitate naturală de a funcționa sexual pentru a-și îndeplini rolul atribuit de genetică (*i.e.* reproducerea)“.

Elizabeth Lloyd, cercetătoare americană care a căutat la rândul său răspunsul în evoluționism, a dus această idee un pas mai departe. În *The Case of the Female Orgasm (Cazul orgasmului feminin)* (2005), arată că motivul orgasmului masculin este evident: îi face pe bărbați să-și dorească să facă sex, fără de care specia ar muri. Dar orgasmul feminin nu este necesar pentru reușita reproducerii. Femelele celor mai multe specii de animale nu au orgasm. (De unde știe?) Pentru Lloyd, întrebarea pertinentă nu este de ce atât de multe femei au probleme în atingerea orgasmului, ci de ce au femeile orgasm? Teoria lui Lloyd este că orgasmul feminin este un produs secundar evoluționist al orgasmului masculin, așa cum clitorisul este o reminiscență biologică a penisului. Această idee pare opusă celei a lui Kinsey, conform căreia aria sensibilității tactile este mai mare în zona genitală feminină. Și nici nu explică de ce multe femei resimt propriile nevoi sexuale la fel de intens ca mulți bărbați. Problema lor nu e lipsa dorinței sexuale, ci absența împlinirii sexuale într-un climat cultural care chiar și în zilele noastre consideră că nevoile sexuale ale femeilor sunt mai mici decât ale bărbaților.

Încotro?

În ciuda descoperirilor realizate de sexologi de-a lungul multor zeci de ani și a faptului că cultura secolului XXI pare mai obsedată decât oricând de sex, multe femei sunt în continuare prea rușinate, prea complexate sau prea speriate pentru a vorbi sincer cu partenerul lor despre propriile nevoi sexuale. Au în continuare obișnuința de a satisface nevoile bărbatului, nu pe ale lor. Mulți bărbați sunt în continuare preocupați de performanța și de „bărbăția” pe care o prezintă.

Pe măsură ce fiecare nouă generație de femei începe să-și înțeleagă corpul și să dea atenție propriei împliniri sexuale, anxietatea provocată de efectul pe care l-ar putea avea asupra bărbaților și riscul de a afecta relația devine atât de mare, încât femeile își

refulează prompt propriile nevoi sexuale. E ca și cum, când vine vorba despre adevărul sexualității feminine, există perioade de iluminare sexuală urmate de perioade de uitare a lucrurilor aflate sau de o amnezie sexuală în masă. Acesta poate fi și un simptom al reacțiilor regulate împotriva feminismului care au loc o dată la câțiva zeci de ani. Nu că mama nu știa de descoperirile lui Kinsey; după ce a murit, am găsit printre cărțile ei o copie veche și prăfuită a *Sexual Behaviour in the Human Female* a lui Kinsey. Dar în climatul hiperconservator al anilor 1950, pentru ea era prea dificil sau prea tulburător să vorbească cu soțul sau cu copiii ei sau cu oricine altcineva despre ce știa.

Oricare ar fi motivele evoluționiste sau genetice ale aparentei „nepotriviri” dintre bărbați și femei, cu siguranță a existat un efect psihologic asupra ambelor sexe. Penisul este fără îndoială mai mare decât clitorisul. Dar, deși clitorisul este ascuns și adăpostit, penisul — indiferent dacă flasc sau erect — este vizibil, ceea ce implică riscul ca bărbatul să se simtă vulnerabil. Cred că preocuparea excesivă a bărbaților legată de dimensiune, performanță și masculinitate este o apărare împotriva fricii omniprezente inerente vulnerabilității lor sexuale. Conștient sau inconștient, femeile cunosc vulnerabilitatea bărbatului, ceea ce poate explica preocuparea lor excesivă de a menaja orgoliul bărbatului, deși aparent orgoliul masculin reușește să se apere destul de bine.

Ar fi de ajutor ca în programa școlară să fie introduse cele două rapoarte ale lui Hite ca studiu esențial despre sex și relații. Asta ar face să dispară multe mituri despre sex și le-ar oferi tinerilor ocazia de a învăța să vorbească cu autenticitate despre sex și despre probleme sexuale. Ar fi de ajutor și ca mai mulți adulți să poată vorbi unii cu ceilalți despre sex în dormitor sau oriunde ar face sex. Dar când vine vorba despre complexitatea psihologică a ceea ce se întâmplă în relațiile noastre sexuale, să vorbim sincer despre sex este doar o parte din întreaga poveste.

Ce legătură au părinții cu relațiile noastre sexuale?

Despre dragoste, rivalitate sexuală și complexul Oedip

Tatăii și mamele au un stil insidios de a apărea în locuri în care credem că n-au ce să caute, cum ar fi relațiile noastre sexuale. Ceea ce nu e surprinzător. Părinții noștri sunt primele modele de rol și primele obiecte ale iubirii. Modul în care ne iubesc sau în care nu ne acordă iubire, sau în care sunt incapabili să iubească ne va afecta capacitatea de a iubi și de a fi iubiți mai târziu în viață și va avea un efect chiar și asupra tipului de partener pe care îl vom găsi sau asupra șansei de a găsi sau nu vreun partener. Discuțiile despre părinți reprezintă una dintre cele mai rodnice teme care apar în cabinet chiar dacă, în ceea ce-l privește pe client, motivul pentru care a venit la terapie n-are nimic de-a face cu părinții săi.

Încerc să nu menționez complexul Oedip când vorbesc cu clienții. Nu vreau să risc apariția reacției: „Cine naiba a fost Oedip și, chiar așa, ce-i aia complex?” Sau: „Am crezut că e o terapeută modernă și drăguță; credeam că Freud a murit odată cu dinozaurii!” E la modă în epoca „psihologiei bazate pe dovezi empirice” să-l dăm deoparte pe Freud. S-ar putea ca unii cititori să fie surprinși că nu m-am dezis de Freud, date fiind pagubele provocate de ideile lui greșite despre sexualitatea femeilor, fără să mai vorbim despre suferința homosexualilor cărora li s-a spus de către analiștii freudieni că sexualitatea lor era o perversiune nefirească. Însă, indiferent dacă îl iubim sau îl urâm, Freud a fost cel care a făcut marea descoperire a semnificației minții inconștiente în căutarea unei înțelegeri mai profunde a sexualității și a genului, și a lucrurilor care ne fac să fim cine suntem.

O parte din problema complexului Oedip este limbajul. Oamenii se panichează când dau de eticheta asta, întrucât presupun că trebuie să însemne că e ceva foarte în neregulă cu ei. Nu-și dau seama că un „complex“, conform dicționarului meu, nu este decât un „grup de impulsuri afective care au fost eliminate din mintea conștientă, dar continuă să influențeze comportamentul persoanei“. „Impulsuri afective“ e o sintagmă oribilă. Prefer să o conceptualizez ca amestec masiv de emoții intense, precum iubire, bucurie, dorință, rivalitate, invidie, vinovăție și furie — emoții pe care noi, toți, le-am resimțit în copilărie ca reacție la părinții noștri sau la alte persoane care aveau grijă de noi sau la frații și surorile noastre, emoții care continuă să ne influențeze comportamentul la vârsta adultă. Dacă ținem seama de semnificația corectă, nu există nicio persoană pe planetă care să nu aibă niciun complex. Dar de ce a ales Freud numele Oedip după eroul din vechea tragedie elenă? Chiar pot evenimentele tragice prin care a trecut Oedip să ne ajute să ne înțelegem pe noi înșine în lumea modernă?

Poate unii cititori cunosc povestea lui Oedip, dar oricum ofer aici un rezumat succint. Odată ca niciodată, într-un palat s-a născut Oedip. La scurtă vreme, Oracolul a făcut o profeție tulburătoare: Când micuțul Oedip se va face mare, își va omorî tatăl și se va căsători cu mama. Tatăl lui Oedip, regele, a fost îngrozit și le-a ordonat slugilor să-l omoare pe bebeluș. Mama lui Oedip, regina, și-a lăsat bebelușul în voia sorții. Sluga l-a dus pe copil departe în munți și l-a lăsat să moară acolo. Dar Oedip n-a murit; a fost salvat de un cioban care trecea pe acolo și a crescut într-un regat vecin. După mulți ani, când Oedip a ajuns la vârsta adultă, s-a întors în regatul în care se născuse. Pe drum a întâlnit un bărbat, s-au pornit la luptă și Oedip l-a omorât, fără să știe că era tatăl lui. Mai târziu s-a însurat cu soția bărbatului pe care îl omorâse, fără să știe că, de fapt, era mama lui. Când Oedip a aflat groaznicul adevăr a fost cuprins de mânie și le-a strigat slugilor să-i aducă o sabie să spintece pântecul femeii despre care știa acum că-i era și soție, și mamă. Dar soția/mama lui aflase că Oedip descoperise adevărul și deja se spânzurase. Oedip a tăiat ștreangul, a scos acele din rochia ei și cu ele și-a scos ochii.

Nu e de mirare că bietul Oedip a ajuns la autovătămare extremă. Ce poate fi mai traumatizant pentru oricare tânăr decât să descopere că, fără să vrea, și-a ucis tatăl și a făcut sex cu propria mamă?

Pentru a explica de ce a ales să numească acest complex după Oedip, Freud a scris:

Poate că pentru noi, toți, a fost sortit să ne îndreptăm primul impuls sexual spre mamă și prima ură și dorință violentă împotriva tatălui; visele noastre ne conving de asta.

Freud a făcut și următoarea afirmație devastatoare:

Destinul său [al lui Oedip] ne impresionează doar pentru că ar fi putut fi și al nostru, deoarece Oracolul a atârnat deasupra capului nostru, înainte de a ne naște, același blestem ca și cel de deasupra capului lui.

Freud, 1899¹

Freud nu lăsa să-i scape nicio ocazie de a putea obține un efect dramatic. Dar ce legătură au impulsurile ucigașe și dorințele incestuoase cu soarta noastră?

Pentru toți bebelușii, mama sau persoana primară de îngrijire este centrul universului lor emoțional, este obiectul primar al hrănirii, iubirii, furiei și urii (vezi Capitolul 9). Treptat, pe măsură ce bebelușul crește, își dezvoltă conștiința propriei identități separate de mamă. Băiețelul realizează că e de sex masculin, la fel ca tatăl lui. Fetița realizează că e de același gen ca mama și diferită de tată. Odată cu apariția acestei conștientizări a diferenței dintre genuri, povestea băiatului și povestea fetei încep să difere. Voi începe cu povestea băiatului și păstrez povestea fetei pentru mai târziu.

Povestea băiatului

Deci: Care este legătura dintre această primă etapă timpurie a vieții băiețelului cu povestea lui Oedip? Freud considera că, pe măsură ce băiețelul devine din ce în ce mai absorbit de senzațiile sexuale primitive din propriul corp și de conștientizarea din ce în ce mai mare a genului său masculin, devine din ce în ce mai curios în

privința corpului mamei. Începe să nutrească dorințe și fantasme secrete legate de mamă. Își dorește să o aibă doar pentru el, dar se și teme că, dacă tatăl, principalul său rival pentru corpul mamei, află care sunt fantasmele lui — că își dorește ca Tati să dispară, astfel încât el însuși să se căsătorească cu Mami —, s-ar putea ca tatăl să îl pedepsească prin castrare, cea mai groaznică imagine a desexualizării sau emasculării. Nu cred că e de ajutor să considerăm aceste dorințe sau fantasme ca incestuoase sau ucigașe și nici măcar ca având o natură deosebit de sexuală. Asta ar însemna să presupunem că Freud înțelegea literal povestea lui Oedip, și nu că o vedea ca pe o cale către înțelegerea minții noastre inconștiente. Freud însuși s-a referit la aceste senzații corporale și impulsuri copilărești ca fiind determinate de „un libito atenuat”.

Pe scurt, complexul Oedip se referă la tranziția băiatului de la identificarea primitivă ca bebeluș cu mama la înțelegerea faptului că e băiat și că ar trebui să se identifice cu tatăl. Freud considera că identificarea de gen cu tatăl în jurul vârstei de patru sau cinci ani era un semn al încheierii reușite a etapei oedipiene din dezvoltarea sexuală a băiatului. Această noțiune a așa-numitei tranziții oedipiene reușite a fost cea care, din păcate, a contribuit la ideea pe bună dreptate discreditată acum că homosexualitatea este cauzată de o fază oedipiană de dezvoltare nereușită sau incompletă. Însă, indiferent dacă bărbații sunt heterosexuali sau gay, sentimentele complicate de rivalitate, precum și de iubire și afecțiune continuă să fie un aspect proeminent al relațiilor dintre tați și fii, cu siguranță pe durata copilăriei și adolescenței și adesea de-a lungul vieții adulte.

Complexul Oedip a reprezentat un subiect controversat încă de când Freud și-a formulat pentru prima dată teoria. O parte a problemei, după cum am văzut în Capitolul 1, este reticența de a ne gândi la copii ca având sentimente sexuale, ca să nu mai vorbim despre faptul că ar putea fi cuprinși de dorințe sexuale, de fantasme de rivalitate sau de crimă față de părinți. Aceasta este poate o rezistență de înțeles la vârtejul emoțiilor primitive considerate de Freud ca fiind atât de tulburătoare, încât le-am refutat de mult și le-am trimis în inconștient. Cu toate acestea, prima iubire resimțită față de mamele și tații noștri și toate particularitățile caracteristice acestei

iubiri, care în zilele noastre sunt numite în general triunghi oedipian, rămân în general sursa sentimentelor și proiecțiilor care apar în relațiile noastre de dragoste de mai târziu. (După cum vom vedea în Capitolul 5, teoria atașamentului susține această perspectivă.)

Ideea că băieții ar putea nutri fantasme în care se căsătoresc cu mama pur și simplu depășește sensibilitatea noastră modernă, științifică. Faptul că băieții foarte mici declară frecvent că vor să se însoare cu mami este mai degrabă amuzant decât reprezentativ pentru ceva mai profund. Până când băieții să ajungă bărbați în toată firea, lumea imaginară a copilăriei va fi fost de mult uitată. Puțini bărbați își amintesc cu ușurință că mama apărea în fantasmele lor sexuale. Deși reprezentările literale ale sexului și violenței și crimei sunt o sursă de fascinație nesfârșită în drame și pornografie, puțini bărbați sunt dispuși să analizeze rădăcinile întunecatelor sentimente sexuale și violente din propriul inconștient.

Cu toate acestea, nu e neobișnuit ca bărbații să se căsătorească cu femei care seamănă cu mama lor. Sau încep să influențeze comportamentul partenerei și chiar înfățișarea ei fizică pentru a o transforma într-o copie la indigo a mamei. Problema pentru unii bărbați e că această dinamică inconștientă le poate amorți dorința sexuală pentru parteneră, poate pentru că intră în joc tabuul incestului. Pe de altă parte, unii bărbați găsesc că libidoul lor este amplificat de femeile care seamănă îndeaproape cu mama. Așa s-a întâmplat în cazul unuia dintre clienții mei care mi-a spus că a fost uimit când a dat de o fotografie a mamei lui de când era tânără și pentru o clipă a confundat-o cu soția lui. „Sex cu mame” este, de asemenea, pe lista celor mai căutate sintagme din site-urile de pornografie. Aceasta sugerează că nu e deloc neobișnuită fascinația fantasmei, dacă nu realitatea sexului cu mama.

Aceasta mă duce cu gândul înapoi la scena sângeroasă din povestea lui Oedip, în care el taie ștreangul și coboară corpul soției/mamei care se spânzurase. Scena e macabră. Dar e interesant că scoate acele din rochia ei, poate dezvăluind imaginea șocantă a corpului gol al soției/mamei, și cu aceleași ace își scoate ochii. Nu-mi pot imagina o modalitate mai oribilă de autopedepsă. Scena ne arată și sentimentele intolerabile provocate de confruntarea cu

imaginea sexualității goale a soției/mamei; se orbește pentru a scăpa de oroarea de a vedea adevărul.

Când bărbații vorbesc în psihoterapie despre mama lor, ies la iveală multe sentimente complicate și ambivalente. Nu e neobișnuit ca iubirea pe care o simt pentru mamă să fie însoțită de o stânjeneală fizică, există o nevoie de a-și ține mama la distanță, de a nu o lăsa să se apropie prea mult, și de un sentiment tulburător de vinovăție greu de înțeles. Bărbații ale căror mame i-au transformat în substitute de soți dintr-un motiv sau altul — poate pentru că mama considera că tatăl era prea slab sau pentru că tatăl abandonase familia — sunt deosebit de ambivalenți. Bărbații ale căror mame au avut cu ei o intimitate fizică prea mare când erau mici sau care le-au ignorat complet limitele și i-au abuzat sexual se poate să găsească în viața adultă că intimitatea sau apropierea unei femei este o problemă dificilă sau chiar un lucru imposibil.

Sentimentele bărbaților față de propriul tată sunt adesea la fel de complicate și ambivalente. Freud s-a concentrat asupra faptului că Oedip și-a ucis tatăl pentru a ilustra teoria că băieții îl văd pe tată ca rival de care trebuie să scape, astfel încât băiatul să poată lua locul tatălui în sentimentele mamei. Dar dacă sursa acestei rivalități dintre tată și fiu este tatăl, nu fiul? Într-un fel, toți bebelușii băieți îl înlocuiesc pe tată imediat ce se nasc. Tatăl se uită invidios la bebelușul care sugă nesățios sânul mamei; nu numai că bebelușul monopolizează corpul și sexualitatea ei, dar îi fură și iubirea. Cred că aceste sentimente de excludere sunt cu atât mai atenuate cu cât tații sunt mai implicați în rolul matern. Dar o problemă comună a bărbaților pe care am văzut-o în terapie a fost experiența lor profund tulburătoare cu furia „ucigașă” a tatălui față de ei sau față de mama lor. Este devastatoare moștenirea lăsată de faptul de a crește ca obiect al furiei tatălui. Aceasta e o temă importantă în drama lui Oedip, dar Freud o trece cu vederea. Furia ucigașă a regelui este sursa dramei lui Oedip. Regele a dat ordinul ca bebelușul să fie omorât, întrucât se temea că fiul său va crește și îl va ucide. Cu alte cuvinte, tatăl se temea că, într-o zi, fiul îl va destitui și îi va lua locul ca rege. Pentru Oedip, tragedia a fost amplificată de complicitatea

mamei. Dintr-un motiv sau altul, ea nu a putut să-și apere bebelușul de soțul ucigaș și l-a lăsat în voia sorții.

Cred că aceasta este prima traumă: blestemul Oracolului. Reflectă o frică existențială foarte comună și profundă de a fi abandonat și care merge mână în mână cu o frică profundă de dependență de o persoană iubită și provoacă multe probleme mai târziu în relațiile de la vârsta adultă, după cum vom vedea în povestea lui Jeremy.

De ce se temea Jeremy să-și piardă virginitatea?

După aproximativ 15 minute de la începutul primei ședințe l-am întrebat pe Jeremy dacă avea o relație. E o întrebare pe care o pun în mod obișnuit când încerc să înțeleg imaginea vieții din prezent a unui nou client. Dar reacția lui Jeremy a fost instantanee. S-a uitat de jur împrejurul cabinetului și pentru un moment am crezut că o s-o ia la goană.

— Nu sunt aici să vorbesc despre relații, a mormăit. Sunt aici pentru că mă simt deprimat, mizerabil și lipsit de valoare.

— În regulă, deci nu are nicio legătură cu relațiile, am spus atentă și cu speranța că ce spun sună reconfortant.

Simțeam că suntem pe un teren dificil.

— Păi, știu că s-ar putea să fie cumva legat de relații, a spus după o pauză lungă. De fapt, cred că nevoile mele sunt prea mari pentru orice relație. Dar nu vreau să vorbesc despre relații. Cel puțin nu acum.

Eu stăteam în fotoliul în care stau de obicei, pe o parte a șemi-neului victorian. Jeremy stătea pe divanul din fața mea. A luat paharul de apă de pe masă și a băut.

Jeremy avea 24 de ani și era un stagiar serios și timid într-o firmă aglomerată de avocatură. Mie mi se părea atrăgător, dar el a spus că își ura înfățișarea. Era puțin grasuț, dar era convins că e prea gras și își ura fața rotundă și pistruiată de băiețel. Avea un zâmbet vioi atunci când risca să zâmbească. Dar în primele câteva ședințe atitudinea lui a rămas tensionată și defensivă și adesea stătea picior peste picior, cu mâinile încleștate pe genunchi, ca și cum se apăra de posibilitatea ca eu să mă apropii prea mult.

La început am vorbit despre copilăria lui — ceea ce, desigur, a însemnat să vorbim despre relații —, dar am avut impresia că se simțea puțin mai sigur să vorbească despre copilărie decât despre ce se întâmpla sau nu se întâmpla în prezent. Mi-a spus că fusese un copil prea sensibil:

— Asta zicea tata despre mine, pentru că plângeam mult și nu suporta să plâng. Îmi zicea că sunt fraier, plângăcios, smiorcăit, că nu-s bun de nimic, că sunt băiatul mamei, că nu sunt suficient de bărbat. Niciodată nu m-a plăcut. Era topit după sora mea. Dacă ea plângea, era în regulă, pentru că era fată.

Tatăl lui era un bărbat foarte furios care izbucnea frecvent în explozii de furie față de Jeremy și de mama lui. Jeremy avea 13 ani când părinții lui s-au despărțit. Sora lui tocmai plecase la facultate. Jeremy și mama lui s-au mutat într-o casă izolată la țară. A fost greu să se ducă la altă școală și să-și facă alți prieteni. Dar Jeremy a spus că nu l-a deranjat; prefera să-și petreacă serile acasă, cu mama, decât să se amestece printre copiii din sat. După ce își termina temele, se cuibăreau amândoi pe canapea și se uitau la televizor în timp ce luau cina.

— Îmi amintesc că eram cu adevărat fericiți atunci. Dar când aveam 15 ani mama s-a căsătorit din nou. Incredibil! S-a căsătorit cu alt tip furios care ne trata pe amândoi de căcat, cum făcea și tata. M-am simțit complet trădat. După o vreme, lucrurile s-au înrăutățit atât de tare între mine și tatăl meu vitreg, încât i-a dat mamei un ultimatum: „fie pleacă băiatul, fie plec eu“. Ceva de genul ăsta. Pur și simplu voia să dispar. Mă rog, l-a ales pe el și eu m-am simțit complet abandonat. Nu pot s-o iert pentru asta.

Lui Jeremy nu i-a plăcut deloc la internat. Era prea timid și nefericit pentru a-și face noi prieteni. Pe când ceilalți băieți ieșeau și se distrau, lăudându-se veșnic cu lucrurile pe care le făcuseră cu fete în weekend, Jeremy se îngropa în teme. Mi-a spus cu un zâmbet forțat:

— Dar măcar am învățat să nu mai plâng. Ești mort dacă plângi la internat. Acum nu mai plâng niciodată..., adică nu de față cu alți oameni. Cred că țin totul în mine.

Într-o zi a întârziat la ședință. S-a așezat și a început imediat să se scuze:

— Îmi cer scuze. Știu că vrei să vin să la terapie cu ofrande, să-ți aduc sentimente, dar nu pot, pentru că nu simt nimic. Sau dacă simt, nu am acces la asta când sunt aici. Și mi-e teamă să nu te dezamăgesc, să nu fiu în stare să-ți ofer ce vrei. Mi-e teamă că nu o să pot niciodată să-ți dau ce vrei sau ce aștepți de la mine. Așa că terapia e inutilă.

Am inspirat adânc. Eram sigură că teama lui de a nu mă dezamăgi și de a nu fi capabil să-mi ofere ceea ce îmi imagina că îmi doream era exact ceea ce îl împiedica să aibă o relație intimă cu oricine. Am hotărât să risc din nou cuvântul cu R:

— Dacă așa te face să te simți faptul de a te întâlni cu mine, că nu ai cum să nu mă dezamăgești pentru că nu vei putea niciodată să îmi oferi ce îmi doresc, asta mă face să mă întreb dacă așa te simți în privința tuturor relațiilor apropiate.

S-a uitat la mine suspicios:

— Adică cu fetele?

Am dat din cap afirmativ.

— Bine, cam așa mă simt, da, a spus cu ochii ațintiți la șemineu pentru a-mi evita privirea.

— Deci poate nu nevoile tare sunt prea mari pentru o relație, ci ai senzația că nu-i poți îndeplini nevoile celuilalt, așa cum ai senzația că nu-mi poți oferi ce-mi doresc?

S-a gândit puțin la asta.

— Poate, poate amândouă, a spus în cele din urmă.

Aveam presupunerea că Jeremy era încă virgin și aveam impresia că el bănuia că eu îi știam secretul. Subiectul sexului era elefantul din cameră. Dar nu voiam să-l forțez să vorbească despre relații sexuale, întrucât intuiam că, dacă aș fi ajuns acolo prea curând, s-ar fi putut să plece și să nu se mai întoarcă. Dar elefantul naibii se făcea din ce în ce mai mare pe măsură ce treceau săptămânile. Până într-o zi, când bula elefantului s-a spart.

— M-am gândit că ar trebui să vorbim despre relații, a spus în grabă imediat ce s-a așezat la începutul ședinței. Nu știu cum s-a ajuns aici. Am 24 de ani și n-am avut nicio relație. Și acum pare prea târziu. Ce femeie ar vrea vreodată un bărbat de 24 de ani care nu..., care n-a făcut niciodată sex?

A aruncat o privire spre ușă, ca și cum cineva ar fi putut să asculte. Eram sigură că nu mai spusese asta nimănui până atunci. Și-a continuat povestea rostogolind cuvintele, grăbit să încheie:

— Cred că e ceva în neregulă cu mine. Chiar m-am întrebat dacă sunt gay; băiețelul mamei cel slab și smiorcăit, cum îmi tot zicea tata. Dar n-am avut niciodată fantezii gay și nu-mi place pornografia gay. Și majoritatea prietenilor de la serviciu sunt femei. Îmi spun că sunt un bun ascultător. Știu că sună stupid, dar încă mai cred că ar trebui să fiu îndrăgostit când fac sex — că ar trebui să fie Relația.

L-am întrebat dacă a fost vreodată îndrăgostit. A spus că iubise o fată pe care o chema Emily. Erau în același an la facultate și locuiau în aceeași casă. Le spunea oamenilor că el e cel mai bun prieten al ei. Venea adesea la el în cameră când se simțea singură și stăteau împreună, vorbeau, ascultau muzică.

— I-ai spus vreodată ce simți pentru ea? l-am întrebat.

— N-am putut. Ea și prietenul ei stăteau în aceeași cameră; era un tip superîncrezător, impulsiv, genul macho, preocupat de sporturi competitive. De cele mai multe ori, seara era la antrenament. Ea îmi vorbea despre cât e el de dificil. Uneori chiar plângea și eu îmi puneam mâna în jurul ei și o reconfortam. Aveam o grămadă de fantezii despre cum o salvez.

Mă întrebam dacă în copilărie Jeremy fantasma să-și salveze mama de exploziile de furie ale tatălui. Dar n-am spus nimic. Nu voiam să-i întrerup fluxul.

S-a uitat la mine și a zâmbit amar:

— Chiar înainte de absolvire a venit la mine în cameră și m-a anunțat că tocmai se logodise cu macho-man. M-am prefăcut destul de bine că mă bucuram pentru ea. Chiar m-a invitat la nuntă. M-am dus, desigur. A fost un iad. Risipisem trei ani mizerabili la facultate tânjind în secret după Emily. Acum e prea târziu, sunt blocat. Cum i-aș putea spune vreodată unei fete că încă sunt virgin? Presupun că aș putea să mă prefac că nu sunt, dar știu că tot s-ar vedea. Am încercat chiar să mă duc la o prostituată acum un an, dar am renunțat în ultima clipă. M-am simțit dezgustat la gândul că aș face asta.

A rămas tăcut o vreme și apoi a adăugat încet:

— Mi-e rușine tot timpul. Mă urăsc fiindcă am lăsat asta să se întâmple. Urăsc să mă uit în oglindă; nu văd decât un smiorcăit hidos, jalnic, mizerabil, plângăcios. Fără nicio speranță.

— Nu cred că nu există nicio speranță, am spus.

— Trebuie să spui asta, nu? E treaba ta. Dacă ești de acord că nu există nicio speranță, clientul s-ar putea să-și facă felul.

— Te-ai gândit să faci asta?

— Mă gândesc uneori. Dar știu că n-aș putea. N-am curaj.

— Jeremy, știu că există fete pe care nu le-ar deranja lipsa ta de experiență. Știu pentru că unele vin aici la mine, în cabinetul ăsta. Îmi spun că sunt nefericite, singure și că își doresc mult un bărbat sensibil.

— Poate, a spus fără convingere.

Am rămas tăcuți o vreme, privind cum arde focul în șemineu.

În cele din urmă, am spus:

— Mă gândesc la ce ai spus că vezi când te uiți în oglindă. Un smiorcăit jalnic, mizerabil, plângăcios — nu așa îți spunea tatăl tău când erai mic și plângeai?

— Ceva de genul ăsta. Poate avea dreptate.

— Nu cred că avea dreptate. Erai un copil și plângeai pentru că ți-era frică. Mie îmi pare că era un agresor. Și acum te ataci tu însuși cu aceleași cuvinte cu care el te agresa. Mă întreb de ce nu erai furios pe el.

— Sunt câteodată când sunt acasă singur. Uneori mă înfurii rău de tot pe el, pe mama, pe toată lumea.

— Dar cel mai mult pe tine?

— Da, cel mai mult.

După ce Jeremy a plecat de la ședință, aproape că auzeam vocea tatălui său: „Faptul că ești încă virgin nu face decât să-mi dea dreptate; ești un smiorcăit inutil, nu ești suficient de bărbat pentru nicio femeie și sigur nu ești suficient de bărbat ca să fii fiul meu”. Amintirile din copilărie ale lui Jeremy în care tatăl său îl agresa au devenit un judecător în lăuntrul său și adesea se simțea ca un vierme pe care tatăl îl strivise cu piciorul. Nu e de mirare că se simțea mizerabil și fără nicio valoare. Tatăl lui sigur a reușit destul de bine

să-l castreze. Dar simțeam și speranță. Jeremy îmi spusese în sfârșit că era virgin. Elefantul nu mai era în cameră.

În următoarele câteva ședințe am continuat să vorbim despre furia față de tatăl său și despre propria lui furie. A spus că nu-i plăcea să fie furios, îl speria:

— Dacă am moștenit furia tatălui meu? Nu cred că e așa, dar mă dezgustă gândul că s-ar putea să fiu ca el.

S-a oprit, șocat de veninul din vocea lui. A adăugat încet:

— Mă simt vinovat pentru că am spus asta. S-a schimbat acum, că a îmbătrânit, nu mai e așa rău. Cred că s-ar putea chiar să mă placă puțin acum, că lucrez la o firmă de avocatură. Crede că-i calc pe urme.

S-a uitat la mine și a râs găunos.

— Vinovăția poate fi o apărare împotriva furiei, am spus. Cred că ești foarte, foarte furios. Și ai îndreptat toată furia asta împotriva ta. Asta aud când te ascult vorbind despre depresie: cum te ataci pe tine.

După ce a plecat, am avut senzația intensă că e furios pe mine. Săptămâna următoare l-am întrebat cum s-a simțit după ultima ședință.

— Ofțicat, a spus. Ofțicat pe tine pentru că ai încercat să mă înfurii. De fapt mi-am imaginat că arunc pe geam cutia aia de șervețele și-ți sparg măsuța de cafea.

— E greu de spart. E grea.

— Am observat, a spus el cu un rânjel plin de regret.

— Și de ce crezi că erai atât de furios pe mine?

— Nu-mi place să spui că depresia mea era o apărare împotriva furiei. Dar m-am gândit la asta și cred că s-ar putea să ai dreptate. Și încă ceva ce mă supără e că mi-ai amintit de mama când ai spus că sunt o grămadă de fete drăguțe și sensibile care caută un bărbat ca mine.

— De ce te-a supărat asta?

— Fiindcă mi-e frică, presupun.

— De ce ți-e frică?

— Să nu stric, să fiu rănit, să fiu respins. Nu cred că aș suporta asta.

— Eu cred că ai suporta. Doar că singurul mod de a găsi o relație e să-ți asumi riscuri. Uneori suntem respinși, alteori ne dăm seama că celălalt nu e pentru noi și îl respingem. Așa merge, supraviețuim până găsim relația care funcționează pentru noi.

— Faci ca asta să pară o aplicație la un job, a rânjit el. Și cu îndrăgostirea cum rămâne?

— Îndrăgostirea e drăguță, mai ales dacă te îndrăgostești de o fată care e disponibilă.

— Vrei să zici, spre deosebire de Susan? a zâmbit.

Susan era o prietenă de la serviciu despre care a spus că o place. Problema era că era lesbiană.

După ce a plecat, m-am întrebat la ce se gândea mergând pe stradă. Eu mă gândeam la serile pe care le petrecuse la 13 ani cuibărit împreună cu mama lui pe canapea. Chiar dacă a spus că acei ani, în care o avusese pe mamă doar pentru el, au fost „anii fericiți”, mama lui îi provocase un dezavantaj enorm: se apăraseră de propria ei singurătate transformându-și fiul într-un substitut de soț. Asta a făcut și mai dureroasă respingerea pe care el a simțit-o când tatăl vitreg a intrat în scenă. Dacă s-ar îndrăgosti de o fată, ar trebui să aibă încredere în ea, așa cum de mult a avut încredere în mama lui. Dacă, la fel ca mama, fata l-ar respinge pentru un alt bărbat? Asta ar explica de ce singura fată de care se îndrăgostise la facultate nu era disponibilă, așa cum mama lui nu era disponibilă, pentru că îi aparținea unui bărbat macho stereotip ca tatăl lui și ca tatăl lui vitreg. Îndrăgostindu-se de o fată care îi aparținea altui bărbat, Jeremy repetase inconștient aceeași dinamică emoțională, familiară, creată în copilărie. Depresia lui era o ascunzătoare sigură, o apărare împotriva riscului de a mai fi vreodată rănit sau respins de o femeie.

— Nu, nu mă gândeam la mama, a spus în ședința următoare când l-am întrebat la ce se gândise după ultima întâlnire. M-am gândit la o fată care a început de curând să lucreze la firmă. O cheamă Lucy. E drăguță. I-am arătat cum se desfășoară lucrurile la birou.

— Vrei să spui că o să fie cea mai bună prietenă a ta?

Era o provocare, dar n-am putut să mă abțin.

— Poate, a spus, sau poate nu.

După câteva săptămâni, a venit la ședință zâmbind. Încă mai aveam mult de lucrat la problemele lui de încredere. Dar mi-am dat seama imediat că a avut loc o schimbare importantă.

Cum stau lucrurile în privința fetelor?

A existat o încercare de a le da fetelor un echivalent al complexului Oedip. Psihanalistul Carl Gustav Jung a propus complexul Electra, ca și cum problema s-ar fi rezolvat dacă fetelor li s-ar fi oferit propria tragedie elenă ca premiu de consolare. Dar complexul Electra nu a prins, pentru că povestea ei nu are aceeași rezonanță psihologică. Ne apropiem mai mult de versiunea echivalentă pentru fete dacă ne imaginăm că Oedip ar fi fost fată. Să îndrăznim să-i spunem „Oedipășă“?

Găsesc povestea lui Oedipășă și mai tulburătoare decât cea a băiatului Oedip. Poate pentru că sunt femeie. Dar e ceva intrinsec înfiorător la o mamă, al cărei rol principal este să-și îngrijească și să-și protejeze bebelușul, care îi ordonă unui servitor s-o omoare pe Oedipășă. Și, fiindcă a venit vorba, istoria noastră culturală este plină de regine rele, de vrăjitoare malefice și de mame vitrege invidioase. Aceste personaje feminine înfricoșătoare sunt în general portretizate în basme ca femei crude, geloase, care își urăsc fiicele sau fiicele vitrege, pentru că sunt mai tinere și mai frumoase și pot ajunge când cresc să-i ia locul mamei alături de rege. Poate frica lor nu e tocmai nefondată. Exact asta face Oedipășă; crește și își omoară mama și se căsătorește cu tatăl.

Invidia și rivalitatea sexuală dintre mame și fiice și dintre femei în general are o rezonanță profundă în psihicul nostru și în cultura noastră. Povestea lui Oedipășă ne oferă și niște insighturi în privința dorințelor și conflictelor sexuale resimțite de fete și de femeile care urmează să devină. După cum am văzut, primul obiect al iubirii și furiei pentru toți bebelușii, băieții și fete, este mama sau persoana primară de îngrijire. Dar, pe măsură ce copiii încep să aibă un sentiment al propriului gen — că fetele sunt de același gen cu mama și băieții au același gen ca tatăl — această realizare are un efect profund asupra dezvoltării sentimentului propriei identități de gen.

Și schimbă și natura relațiilor cu mama și tata. Ambele genuri se confruntă atunci cu conflicte noi și derutante în triumphiul oedipian.

De exemplu, băieții și fetele resimt adesea sentimente tulburătoare de anxietate și vinovăție când sentimentul lor de loialitate scindează, încercând să le facă pe plac și mamei, și tatălui. În timp ce băieții se pot mândri identificându-se cu tatăl și pot resimți simultan o oarecare anxietate provocată de dorința ca tatăl să dispară și să o aibă pe mamă doar pentru ei înșiși, rolul familiar al mamei ca sursă primară de îngrijire și siguranță rămâne intact. Fata se confruntă cu alt conflict. Dacă își imaginează în secret că fură locul mamei pentru a-l avea pe tată pentru ea însăși, nu doar că se simte vinovată pentru că va fi trădat iubirea mamei, ci riscă și să stârnească furia mamei și să pună în pericol relația până acum sigură cu mama, care este și obiectul ei primar de iubire și sursă a îngrijirii.

Cu alte cuvinte, din punct de vedere emoțional, fetele sunt între ciocan și nicovală. Tatăl, ca nou obiect al dorinței, le ajută întrucâtva să scape de sentimentele conflictuale, ambivalente față de mama iubită. Dar, după cum a arătat Melanie Klein, în general fetele nu scapă de tot de reminiscențele inconștiente ale dorințelor sexuale față de corpul mamei. Fata *vrea* să-i ia locul mamei în relația cu tatăl și *vrea* să ia locul tatălui și să aibă iubirea mamei doar pentru ea însăși. Le *vrea* pe amândouă! Ceea ce poate explica parțial de ce cercetările asupra sexualității feminine arată că femeile sunt mai înclinate decât bărbații spre bisexualitate. Când femeilor heterosexuale li s-au arătat imagini cu două femei care fac sex, adesea s-au simțit excitate sexual. De asemenea, multe femei heterosexuale au fantezii sexuale care includ alte femei, dar, cu toate acestea, în viața lor sexuală reală rămân heterosexuale. În trecut, această alegere poate va fi fost provocată de frica dezaprobării sociale, dar în zilele noastre din ce în ce mai multe femei aleg să exploreze întregul spectru al dorințelor lor sexuale. Însă cred că tranziția oedipiană și loialitățile conflictuale pe care le resimt fetele, mai ales în adolescență, reflectă o diferență psihologică semnificativă între genuri.

Fete, deșteptare sexuală și gânduri tulburătoare legate de tați

Când eram o fată de 16 ani, am avut un vis foarte tulburător care cred că era legat de toată confuzia, conflictul și vinovăția prin care treceam atunci în propriul meu triumphi oedipian.

În vis, stăteam la ferma bunicilor mei, unde mergeam cu întreaga familie la fiecare Crăciun. Eu și tatăl meu eram singuri în sufragerie, deși eram vag conștientă că și ceilalți membri ai familiei erau pe undeva prin acea casă mare și veche. Pe masa veche de lemn era un tort mare și alături strălucea lama unui cuțit masiv. Tata a luat cuțitul ca și cum ar fi avut de gând să taie tortul. Am încercat să-i reamintesc că noi întotdeauna tăiem tortul când se strânge toată familia, dar când s-a întors spre mine mi-am dat seama că nu puteam să vorbesc. Mă holbam la el și la cuțitul pe care îl ținea în mână și înfățișarea lui a început să se transforme de parcă ar fi fost un vârcolac din povești; s-a făcut mai mare, expresia i s-a întunecat, era mai amenințător, fața îi era contorsionată straniu. A început să se apropie de mine cu cuțitul în mână și mi-am dat seama îngrozită că urma să mă violeze.

În acel moment m-am trezit țipând. Tatăl meu, care probabil m-a auzit din dormitorul de alături, unde dormea împreună cu mama, s-a repezit în camera mea și a aprins lumina. A crezut că intrase un tâlhar și venise să mă salveze de atacator. M-am holbat la el oripilată; imaginea lui din coșmar era încă vie în mintea mea. M-a întrebat destul de stânjenit dacă eram în regulă. I-am spus că eram bine, doar avusesem un vis urât. A rămas pe loc ca și cum nu ar fi știut ce să facă, dacă să se întoarcă în pat sau să mă liniștească. Dintr-un motiv sau altul am observat cordonul care atârna de pijamaua dezordonată și pentru o fracțiune de secundă am fost îngrozită la gândul că s-ar fi putut să-i fi văzut din greșeală penisul. M-am simțit dintr-odată dezgustată de imaginea tatălui meu stând acolo cu pijamaua lui în dungii. I-am spus din nou că eram bine și i-am zis să se întoarcă în pat. După ce a plecat, am pus un scaun în fața ușii dormitorului meu. În mintea mea confuză, credeam că zgomotul pe care l-ar fi făcut scaunul ar funcționa ca avertisment dacă tatăl meu ar încerca să vină din nou în dormitorul meu. De dimineață m-am trezit și am

văzut scaunul în fața ușii și m-am simțit proastă și rușinată; de ce mi-aș imagina că tata ar intra în dormitorul meu în mijlocul nopții cu intenția de a-mi face rău? Atunci mi-am amintit visul.

Ce ar fi putut însemna visul și fricile, și fantezmele mele? Subiectul coșmarului era frica mea de dorința incestuoasă a tatălui. Visul îl înfățișa pe tata ca pe un personaj de tipul Jekyll și Hyde: bărbatul bun pe care îl cunoșteam și pe care îl iubeam se transforma într-un bărbat rău de care mi-era frică. Era ca și cum tatăl meu ar fi fost controlat de o parte întunecată, răuvoitoare și nestăpânită a personalității lui. Cred că visul a reprezentat penisul lui sub forma cuțitului. Dar și tortul e important. În vis știam că e greșit ca tatăl meu să taie tortul când sunt doar eu acolo; mă simțeam anxioasă și vinovată pentru că tortul trebuia împărțit cu toată familia. Cred că visul arăta frica mea că tata m-ar fi putut dori sexual și arăta vinovăția mea pentru că asta ar fi însemnat că îi eram cumva neloială mamei.

Dar ce a provocat aceste frici? Îl iubeam foarte mult pe tatăl meu, dar era un om complicat și uneori dificil. Era secretos, tulburat și rareori vorbea despre sentimentele lui. Uneori era copleșit de o stare de spirit întunecată și se retrăgea în el însuși. Atunci toată casa se cufunda în posomoreală. Vreau să fie clar: tata nu m-a molestat niciodată. Dar presupun că, atunci când am devenit adolescentă, el a găsit relația noastră la fel de tulburătoare cum era pentru mine. Am impresia că s-a îndepărtat de mine tocmai când aveam cea mai mare nevoie să primesc reasigurări pentru atractivitatea mea și să îmi ofere iubirea și aprobarea lui. Cu cât mai mult îi căutam aprobarea, mai ales ca reasigurare a atractivității mele, cu atât el se îndepărta mai mult. Chiar și în momentele în care îmi oferea o îmbrățișare era o stânjeneală fizică între noi.

Nu știu ce se petrecea în imaginația lui sexuală și el nu mai este în viață, așa că e imposibil să-l întreb. Dar în adolescență am fost rănită de aparenta lui lipsă de interes pentru mine și nu puteam să înțeleg cu ce greșisem. Cred că e foarte probabil ca înflorirea conștientizării mele sexuale să-l fi tulburat. Cred și că e posibil ca eu să fi simțit lupta lui interioară cu propriile trăiri sexuale. Frica mea că el s-ar fi putut să mă dorească sexual era o frică întemeiată, provocată de

sentimentele complicate care păreau să se ivească în spațiul ciudat dintre noi doi, sentimente mult prea periculoase pentru ca vreunul dintre noi să vorbească vreodată despre ele.

Dar de ce am visat că voia să mă violeze? Mi-era teamă că mă dorea sexual mai mult decât pe mama? Sau era dorința mea inconștientă?

În *Trei eseuri asupra teoriei sexualității*, Freud scrie:

Desigur, copilului i-ar fi cel mai la îndemână să aleagă drept obiect sexual aceleași persoane pe care le-a iubit încă din copilărie, cu un libido ca să spunem așa înăbușit. Dar, prin amânarea maturizării sexuale, s-a câștigat timp ca, pe lângă alte inhibiții sexuale, să se ridice și bariera contra incestului.

Freud, 1905c

Asta are sens pentru mine. Îmi amintesc că la vârsta de patru ani îmi doream cu ardoare să găsesc modalități de a-l face pe tatăl meu fericit când părea trist sau furios și în secret dădeam vina pe mama pentru că-l făcea nefericit. Aceste sentimente erau valuri de iubire, nu erau sexuale. Dar când am ajuns la anii adolescenței, am fost lovită de o cascadă de pasiuni, îndrăgostiri și dorințe sexuale ciudate. În mare, obiectele iubirii mele erau vedete din filme, staruri pop sau băieți de la școală. Pentru scurtă vreme am fost obsedată de profesorul de științe. Și o perioadă chiar am făcut o pasiune pentru tatăl unei prietene de la școală și fantasmam că mă iubea în secret. Acum îmi dau seama că era o imagine sublimată a tatălui meu — un spațiu mai sigur în care să îmi proiectez fantasmele, neafectată de groaza dorinței incestuoase.

Freud a spus despre acest zbucium al adolescenței:

Concomitent cu depășirea și respingerea acestor fantasme clar incestuoase se va îndeplini una dintre sarcinile psihice cele mai importante, dar și dureroase, adică desprinderea de autoritatea părinților. (p. 154)

El descrie un ritual psihosexual de trecere de la pubertate la vârsta adultă. Acesta implică o separare dureroasă, dar necesară de prima noastră iubire, adică de iubirea și dependența noastră din copilărie

de părintele de sex opus, astfel încât să putem transfera asupra altcuiva iubirea, nevoia de a fi iubiți și dorințele noastre sexuale. Această tranziție este necesară pentru capacitatea noastră de a deveni autonomi, separați de părinții noștri, și de a ne lua locul în lume ca adulți.

Așa cum am spus mai înainte, nu cred că e util să descriem ca „incestuoase” tipul de iubire și de sentimente sexuale resimțite de bebeluși și de copiii mici față de părinți. De fapt, cred că asta a contribuit la masiva înțelegere greșită și ostilitate față de Freud și de complexul Oedip. Dar când vine vorba despre adolescență, cred că visul meu este un exemplu limpede al propriei mele lupte inconștiente cu dorințele sexuale incestuoase. Cred și că natura acestui conflict este mai complexă în cazul fetelor decât a sugerat Freud.

Tânjirea după iubire și atenție și chiar aplicarea de tehnici de seducție în relație cu tatăl este normală pentru o fată la începutul adolescenței. Ea are nevoie ca el să recunoască faptul că e atrăgătoare, astfel încât să-i susțină încrederea în sine, ceea ce diferă foarte mult de dorința ca el să vrea să facă sex cu ea. Pe parcursul dezvoltării, eu am trecut de la a fi o fată băiețoasă, care se identifica cu tatăl, la o fată abia intrată în adolescență și care își încerca pe el tehnica de seducție. Ceva m-a făcut să mă joc în zona pericolului sexual dintre noi. Dar puteam face asta doar atâta timp cât știam la un anumit nivel că granița sexuală dintre noi era de nezdruclinat.

Nu pot să exclud posibilitatea ca visul meu să fi fost alimentat de rivalitatea cu mama și de dorința inconștientă ca tatăl meu să mă găsească mai atrăgătoare sexual decât ea. Groaza și dezgustul din vis erau apărarea împotriva a ceea ce Freud a descris drept „fantasme clar incestuoase”. Dar, așa cum demonstrează visul și acțiunile pe care le-am realizat după ce m-am trezit, nu era nimic „clar” în ce mi-am imaginat sau am fantasmă că se petrece sub suprafața relației cu tatăl meu. Visul îmi spunea că inconștientul meu se lupta cu conștientizarea faptului că tatăl meu, pe care îl iubeam, era o ființă sexuală, iar senzația de pericol inherent dorințelor incestuoase nu doar că m-a înfricoșat, dar mi-a și provocat sentimente amestecate și

m-a făcut să mă simt vinovată de trădarea mamei mele, pe care o iubeam.

Nu-mi amintesc să fi simțit în adolescență prea multă furie sau rivalitate cu mama. Sora mea mai mare era obiectul principal al rivalității mele, probabil pentru că era mai sigur pentru amândouă să ne exprimăm furia și sentimentele distructive una față de cealaltă. Mama noastră era obiectul idealizat din centrul familiei și, din cauza depresiilor ei frecvente, era prea vulnerabilă pentru a fi obiectul mâniei și rivalității. În visul meu, siguranța familiei era reprezentată de tort. Era imperativ ca tortul să fie tăiat corect, în porții egale, când toți eram prezenți, astfel încât să se mențină siguranța familiei.

Dar rămâne întrebarea: Cu ale cui dorințe incestuoase mă luptam? Cu ale mele sau cu cele ale tatălui meu? Visul arată clar că inconștientul meu se lupta cu posibilitatea tulburătoare ca tatăl meu, pe care îl iubeam și în care aveam încredere, s-ar fi putut strădui să-și refuleze dorințele incestuoase față de mine, iar eu știam în inconștient de lupta lui.

Pericolul adus de concentrarea exclusivă asupra lumii fantasmatică a copilului este că devine ușor să neglijăm rolul foarte real pe care părintele îl poate juca în provocarea sentimentelor și fantasmelor copilului. Complexitatea și dificultatea inherentă tuturor relațiilor, mai întâi a celor cu părinții și cu frații și surorile noastre, mai apoi a celor cu partenerii, stă în identificarea lucrurilor care ne aparțin nouă, care îi aparțin celuilalt și care ne aparțin amândurora. Mi-am amintit de asta când Connie a venit la terapie.

Connie și tatăl care flirta

Connie, în vârstă de 30 de ani, a venit la terapie pentru că era izolată și deprimată. Rareori ieșea din casă, cu excepția cazului în care se ducea la laboratorul universitar la care era cercetătoare. De asemenea, era atât de confuză în privința relațiilor cu bărbații, încât a decis că singura soluție era să nu mai aibă nicio relație. A izbucnit în lacrimi când mi-a spus asta și a început să-și ceară scuze frenetic. M-am întrebat dacă hainele terne, modul neîngrijit de a se îmbrăca și felul în care părea să se ascundă sub părul des și negru făceau parte

din misiunea de a nu-i lăsa pe bărbați s-o găsească atrăgătoare. Am presupus că, dacă ăsta era planul ei, nu funcționa. Connie avea o inocență copilăroasă; era ușor de înțeles de ce era atrăgătoare pentru bărbați.

A spus că abia putea să-mi vorbească despre problema ei; era atât de rușinată de halul în care ajunsese. În urmă cu doi ani începuse o relație cu James. Erau colegi la laborator. Era un bărbat bun, blând, iubitor și uneori credea că e îndrăgostită de el. Și își dorea foarte mult o relație stabilă. După puțin timp s-au mutat împreună și ea a crezut că era fericită, până când l-a întâlnit pe cel mai bun prieten al lui James, Marcus. La început nu l-a plăcut; arăta bine, dar îl considera arogant, egoist și egocentric. Nu-i plăcea că îl trata pe James ca și cum ar fi fost un preș și o enerva modul în care James îl idolatriza. Curând a început să-l vadă altfel pe James; părea slab și nesigur în comparație cu Marcus. Într-o zi, Marcus a venit la ei când James era la universitate. Cumva, a ajuns să se culce cu el! S-a uitat la mine cu ochii holbați — cum a putut să facă așa ceva?

De atunci au început să facă sex în secret, fără ca James să știe. Ciudat era că ea și Marcus nu au vorbit niciodată de faptul că îl trădau pe James. Pur și simplu nu părea să fie o problemă pentru Marcus. Dar pentru Connie rușinea era aproape de netolerat. Și-a dat seama că n-ar putea niciodată să-i vorbească lui James despre aventura ei cu Marcus; i-ar fi frânt inima. Singura soluție la care s-a putut gândi a fost să încheie relația cu James și să nu se mai vadă cu Marcus. Și-a găsit un apartament și s-a mutat din casa în care locuia cu James.

James a rămas cu inima zdrobită și Connie era copleșită de o vinovăție groaznică. Dar tot n-a putut să nu se mai vadă cu Marcus, chiar dacă era convinsă că nu o voia decât pentru sex. O vreme a continuat să pretindă că acest sex ocazional era tot ce-și dorea, dar știa că lucrurile nu stăteau așa; situația aceasta o sfâșia. Nu-i putea vorbi despre lucruri cu adevărat importante pentru ea, așa cum putea face cu James. Se simțea falsă de fiecare dată când era cu el, ca și cum ar fi jucat un rol; se prefăcea că e tipul de femeie care credea că își dorește el să fie pentru că era îngrozită că altfel n-ar mai fi interesat de ea. Marcus a ajuns curând să-și piardă oricum interesul

pentru ea. Când a refuzat să facă sex cu el, nu a mai venit la ea. S-a întrebat chiar dacă pentru Marcus excitația sexuală nu era chiar faptul că făcea sex în secret cu prietena celui mai bun prieten. Sexul cu ea nu mai era excitant și interzis după ce l-a părăsit pe James. Oricum, acum îi pierduse pe amândoi. Așa ar fi trebuit să se termine. Dar încă simțea că e îndrăgostită de Marcus. Nu poate să nu i se facă dor de el. De ce să aibă un asemenea efect asupra ei un bărbat pe care nici măcar nu-l plăcea?

Și-a încheiat povestea și a luat un pumn de șervețele cu care să-și șteargă lacrimile. Obrajii îi ardeau. Abia dacă îndrăznea să se uite la mine; era convinsă că am o părere proastă despre ea. Nu aveam, mă gândeam la întrebarea ei: Ce anume din triumphiul în care ajunsese cu James și Marcus a fost atât de irezistibil pentru Connie?

Connie era un copil singur la părinți. Mi-a spus că îl iubea pe tatăl ei, deși nu prea îl plăcea. Era dominator, arogant și egocentric. Am fost șocată de faptul că a folosit exact aceleași cuvinte pentru a-l descrie pe Marcus. A spus că tatăl ei îi disprețuia pe cei mai mulți oameni, adesea spunând că sunt proști și idioți. Ei nu-i plăcea deloc când tatăl îi spunea mamei că era proastă, ceea ce se întâmpla adesea; de fiecare dată, Connie se simțea inconfortabil. Dar ce o tulbura cel mai tare în privința tatălui era obsesia pe care o avea pentru ea, mai ales obsesia pentru corpul ei.

Credea că obsesia lui a început când ea avea în jur de zece ani. Își amintea un moment în care tatăl ei a intrat în baie când ea era în cadă. Până atunci, dacă făcea duș și tatăl ei intra în baie, nu-i spunea nimic. Dar de data asta a fost absolut sigură că o deranjează; nu voia s-o vadă goală. I-a cerut să nu mai intre în baie când era ea acolo. Dar el a râs de ea și n-a ținut cont de asta. La fel a fost când i-a cerut să bată la ușă înainte să intre în dormitorul ei. El doar a râs și a refuzat să înțeleagă ce motiv ar putut avea ea să-și dorească intimitate.

Când era mai mică, îi plăcuse să petreacă timp împreună cu el. Era ca și cum formau o echipă; conspirau împotriva mamei, care rămânea pe dinafară. Dar sentimentele ei s-au schimbat când a ajuns la pubertate. Nu-i mai plăcea modul în care el continua să o trateze, ca și cum ar fi fost mica lui prințesă și se coalizau împotriva mamei.

Ura modul în care el îi tot zicea că acum „îi creșteau țâțele și îi tresăltau sub tricou“. Și o atingea cu fiecare ocazie, o ciupea sau îi dădea o palmă la fund ca și cum ar fi fost foarte amuzant. Se simțea rușinată de aluziile sexuale constante. Își amintea chiar că se întrebase dacă el avea sentimente sexuală față de ea, dar o îngrozea și numai gândul la așa ceva. Când a ajuns aici, s-a oprit din vorbit. Părea îngrozită și tulburată. A spus că se simțea vinovată pentru că-mi spune asta. Avea senzația că îl trădează dacă îmi spune. Își iubea tatăl și nu voia ca eu să am o părere proastă despre el. Era foarte îngrijorată că s-ar putea ca eu să cred că a abuzat-o sexual, pentru că el n-o făcuse. Chiar nu era așa.

Nu credeam asta. În timp ce ascultam povestea lui Connie, mi-am amintit de propria confuzie din adolescență legată de posibilele sentimente sexuale ale tatălui meu față de mine. Mă gândeam și la cât de vinovată și rușinată se simțea Connie; era ca și cum doar prin simplul fapt de a-mi spune trăda un secret îngrozitor. Dar pe cine se temea să trădeze: pe tatăl ei, pe mama ei sau pe amândoi?

A spus că se simțea vinovată pentru că atenția tatălui ei era îndreptată constant asupra ei și nu asupra mamei, pe care o trata ca pe un preș. Asta chiar dacă, pentru a o cita pe Connie, mama ei fusese întotdeauna „frumoasa“, iar Connie era „deșteapta“. Tatăl ei era hotărât ca ea să fie sclipitoare la învățătură, iar ea de obicei luat nota cea mai mare la examene pentru a-i face pe plac. Dar, în același timp, mereu se simțise rușinată de faptul de a fi inteligentă și încerca să minimalizeze asta, pentru că se temea foarte tare de invidia celorlalți. S-a oprit un moment, gândindu-se atent la frica de a fi invidiată și a adăugat: „Îmi place destul de mult ca bărbații să mă invidieze. Dar mă simt groaznic dacă e vorba despre o femeie“.

Acum îmi puneam întrebări despre invidia mamei ei. Cum e să fii tratată ca un preș și ignorată de soț în favoarea fiicei tale frumoase, nubile și extrem de deștepte?

La început, Connie a insistat că nu se poate ca mama ei s-o fi invidiat. Deși o enerva adesea că mama ei era slabă, că nu i se împotriva tatălui, știa că mama o iubește foarte mult. Dar apoi și-a amintit ceva ciudat în legătură cu comportamentul mamei sale. Spre deosebire de mamele colegelor lui Connie, mama ei nu a făcut

niciodată ceva „între fete” cu ea când era adolescentă; nu avea niciun interes pentru coafura, hainele sau machiajul lui Connie. Și, la vreo 13 ani, mama ei a început să le dea ei și tatălui ei cantități masive de junk food; chipsuri, biscuiți cu ciocolată, torturi cu cremă. Mama ei începuse să îndoape și pisica: „Toți trei, eu, tata și pisica am ajuns grași și urâți, în afară de mama, care a rămas slabă și frumoasă. După câțiva ani m-am revoltat. Am slăbit și am adoptat stilul gotic! Părinții mei au fost îngroziți când mi-am pus cercei în nas și tatălui meu nu-i plăcea deloc că purtam negru tot timpul”. Connie rânjea încântată în timp ce-mi spunea asta.

Nu era greu de văzut modul în care o sfâșiau în continuare sentimentele conflictuale din triumghiul oedipian. Când era mică, fusese haios și incitant să fie în „echipa” tatălui împotriva mamei. Dar când a ajuns la pubertate nu mai era amuzant. Atunci a ajuns periculos de aproape de suprafață frica îngrozitoare că s-ar fi putut ca el să o dorească sexual. Doar gândul la asta era îndeajuns să o înfricoșeze și să o dezguste. Și era însoțit și de un sentiment chinuitor de vinovăție — doar să-și imagineze ceva atât de oribil însemna că-și trădează mama. Comportamentul evident sexualizat al tatălui față de ea, sub ochii mamei, a amplificat vinovăția lui Connie și a făcut-o să se teamă și mai mult de invidia mamei. O descrisese pe mama ei ca fiind o ființă slabă și întrucâtva o martiră, dar atacul invidios cu mâncare mi-a amintit de regina malefică, nebună de invidie, din Albă ca Zăpada, care încearcă să scape de fiica ei oferindu-i un măr otrăvit.

Am presupus că, inconștient, sentimentele lui Connie față de James și Marcus au fost alimentate de aceste dinamici din triumghiul ei oedipian. La început fusese fericită cu James, un bărbat drăguț, sigur, de încredere, care o iubea. Dar când în scenă a intrat un bărbat chipeș, dominator și egoist, la fel ca tatăl ei, sentimentele ei față de James s-au schimbat. Acum era atrasă sexual de Marcus, proiecta asupra lui James aspectele de slăbiciune, de nesiguranță și de inferioritate pe care le asocia cu mama, pe care tatăl o trata ca pe un preș. Toată povestea James–Marcus era ca o reluare a psihodinamicilor inconștiente din triumghiul oedipian din copilăria ei, dar cu o diferență esențială: Marcus nu era tatăl ei, James nu era

mama ei, iar drama se putea desfășura până la apogeul inevitabil al sexului, trădării și vinovăției pentru lucrul groaznic pe care îl făcuse.

Deși în tragedia antică Oedipăsa și-a scos ochii când a fost copleșită de șocul a ceea ce făcuse, autopedeapsa lui Connie a fost exilul autoimpus într-o viață singuratică, lipsită de bărbați și de relații. Faptul de a-și spune povestea în terapie a ajutat-o s-o înțeleagă, ceea ce a atenuat vinovăția și a eliberat-o din izolarea punitivă. După o vreme a fost capabilă să iasă din nou în lume și să reia căutarea tipului de relație de iubire pe care îl dorea.

După câțiva ani i-am trimis un e-mail pentru a-i cere permisiunea să spun povestea ei în această carte. Am atașat acest fragment. După câteva zile am primit răspunsul ei. Spunea că acum are „un prieten minunat și foarte suportiv”. Chiar a împărtășit cu el fragmentul pe care îl scrisesem despre munca noastră terapeutică: „Ne-a ajutat să ne înțelegem puțin mai bine unul pe celălalt. Cred că, dacă l-aș fi întâlnit înainte ca noi să lucrăm împreună, aș fi fugit de el pentru că era «prea drăguț»”.

Fantasme sau amintiri ale abuzului? O diferență importantă

Nu e dificil de înțeles de ce lui Connie îi provoca atâta anxietate faptul de a-mi vorbi despre comportamentul sexualizat pe care tatăl l-a avut față de ea. E aproape imposibil să nu ne confruntăm cu frici intense și profunde legate de incest dacă recunoaștem că avem vise sau fantasme care includ trăiri sexuale față de părinții noștri sau dacă admitem măcar că avem frici legate de trăiri sexuale pe care părinții noștri le-ar putea resimți față de noi.

Incestul este un tabu universal din motive evidente care țin de nevoia speciei de a menține o bază genetică sănătoasă și de trauma psihologică îndelungată pe care o provoacă abuzul sexual comis de părinți, frați sau surori mai mari sau de alte rude apropiate. Cu toate acestea, cercetările au arătat că incestul este șocant de frecvent în societățile din întreaga lume. Nu există date statistice referitoare la ce se petrece în imaginația adulților care nu acționează pe baza fantasmelor sau tentațiilor. Dar cred că e întemeiată presupunerea că s-ar putea ca mai mulți adulți decât ne-ar conveni să credem s-au

luptat în secret cu trăiri sexuale cărora nu le-au dat curs, dar pe care le-au resimțit față de propriii copii sau de tinerii pe care îi aveau în grijă.

Multe dintre pacientele care veneau la Freud suferind de ceea ce atunci se numea „isterie” (astăzi diagnosticul ar fi tulburare de stres posttraumatic, episoade psihotice sau tulburare de personalitate) îi vorbeau despre abuzul sexual pe care l-au îndurat în copilărie. Abuzatorul era cel mai adesea tatăl, o rudă apropiată sau cineva din cercul intim al familiei. Și bărbații aveau simptome psihologice grave ale căror rădăcini se aflau în amintiri ale abuzului sexual comis de mame, persoane de îngrijire sau substituiți de părinți, ca profesori sau preoți. Și nu doar pacienții lui Freud suferiseră abuzuri sexuale în copilărie. Colegul său, psihanalistul Carl Gustav Jung, a mărturisit într-o scrisoare către Freud că, „băiat fiind, am căzut victimă unui atentat homosexual din partea unui om pe care înainte îl admirasem” și care i-a provocat „o reacție de scârbă” (1907)². Ferenczi, un alt coleg apropiat, a găsit rădăcinile propriei răni psihologice în traumele emoționale și sexuale comise în cea mai mare parte de mamă și doică, abuz despre care considera că a dus la compulsia lui de a se masturba de patru sau cinci ori pe zi (Rudnytsky, 2002).

Problema pentru Freud a fost că, atunci când a vorbit pentru prima oară public despre numărul de clienți care sufereau de simptome psihologice grave provocate de abuzul sexual din copilărie, a fost atacat. Ceea ce nu e tocmai surprinzător, dat fiind că s-a lansat direct într-un teritoriu tabu în climatul foarte conservator al Vienei secolului al XIX-lea. Drept urmare, a părut că s-a răzgândit și a început să interpreteze relatările clienților ca „fantasme” și dorințe sexuale neîndeplinite. Prin opoziție, Ferenczi nu s-a îndoit niciodată de faptul că pacienții spuneau adevărul, probabil pentru că era el însuși un supraviețuitor al abuzului sexual și cunoștea prea bine impactul profund pe care îl avusese asupra propriei sănătăți mentale. Dar e posibil ca această atitudine să fi contribuit la marginalizarea sa constantă de către comunitatea psihanalitică (Bodenheimer, 2010). Psihanaliștii nu au ajuns de atunci la o

concluzie în privința acestui aspect discutabil și nici în ceea ce privește ce credea sau nu credea Freud. Tragicele repercusiuni asupra victimelor abuzului sexual în copilărie au fost ample. Generațiile următoare de discipoli ai lui Freud au fost instruite în institutele psihanalitice că amintirile abuzului incestuos erau probabil dorințe oedipiene inconștiente și refulate. Drept consecință, pacienții au fost traumatizați în plus și de faptul de a nu fi crezuți de psihanalistul lor.

De-a lungul anilor, așa-numitul sindrom al amintirilor false a fost frecvent folosit la tribunal de avocați pentru a discredita victimele abuzului sexual. Psihoterapeuții care credeau relatările clienților au fost acuzați că ar fi „plantat fantasme” în mintea clienților. Abuzatorii întotdeauna caută o scăpare și ce apărare e mai bună decât să arate cu degetul fie la cel care acuză, spunând că probabil a fantasmă, fie la psihoterapeutul care trebuie că l-a forțat să spună „minciuni dezgustătoare”. E mai simplu să acuzăm victima că e „isterică” sau nebună decât să credem povestea șocantă pe care o spune.

Majoritatea psihoterapeuților pe care îi cunosc au clienți care au fost abuzați sexual. Adesea, agresorii sunt tați, mame, părinți vitregi, frați sau surori sau alte rude apropiate sau figuri parentale, ca profesori de la internat sau preoți. Nu e nevoie decât de un calcul simplu și de extrapolarea de la cercul relativ îngust al colegilor mei pentru a ne da seama că abuzul sexual asupra copiilor rămâne una dintre cele mai frecvente cauze ale tulburărilor mentale grave la adulți.

Dar ce înseamnă asta pentru diferența importantă dintre amintirile abuzului sexual incestuos și amintirile sentimentelor, fantasmelor sau viselor sexuale în care apare un părinte și care reprezintă o parte normală a etapei oedipiene a dezvoltării psihosexuale a copiilor? Nu cine știe ce. De fapt, lucrurile au luat-o în direcția opusă. E în continuare aproape imposibil să vorbim despre frici, fantasme sau vise sexuale în care apar părinți, cum ar fi cele trăite de Connie sau propriul meu vis cu tata, fără frica de a nu fi înțeleși greșit. Pe de altă parte, așa cum am văzut, astfel de fantasme și frici sunt firești și constituie o parte importantă a dezvoltării psihosexuale a unora

dintre tineri, reprezentând străduința lor de a se separa de iubirea din copilărie pentru tata sau mama pentru a ajunge să poată iubi pe altcineva.

¹ Citat ușor modificat față de Freud, 1899/2017. (*N. r.*)

² S. Freud, C.G. Jung, Corespondența Freud-Jung, București, Trei, 2015, p. 137. (*N. red.*)

Iubirea și atașamentul și de ce sunt ele importante

Îndrăgostirea, asumarea aspectelor mai complexe inerente faptului de a iubi și de a fi iubiți sau reușita de a supraviețui unei respingeri și confruntarea cu perspectiva neliniștitoare de a o lua de la capăt dacă relația nu funcționează reprezintă pentru mulți dintre noi un roller-coaster emoțional. Dar de ce unii oameni resimt întregul domeniu al găsirii unui partener și al construirii de relații intime ca pe o zonă periculoasă emoțional și în fața căreia trebuie ridicate tot felul de apărări sau strategii de atac, incluzând împotrivirea la orice formă de intimitate? Cred că unele răspunsuri importante le-a oferit John Bowlby, psihanalist și psihiatru de copii și familii.

Originile teoriei atașamentului

Bowlby, fondatorul teoriei atașamentului, și-a dedicat viața înțelegerii rădăcinilor emoționale ale capacității sau incapacității noastre de a oferi și de a primi iubire și s-a străduit să înțeleagă întregul spectru emoțional creat de ceea ce a numit sistemul nostru de atașament. Avea convingerea fermă că, la fel de importantă ca hrana și sexul, pentru supraviețuire este necesară o bază de siguranță și capacitatea de a forma atașamente cu ceilalți. La fel ca Freud, era convins că dezvoltarea timpurie joacă un rol esențial în formarea identității noastre. Dar în loc să se bazeze pe visele, fantezmele și amintirile din copilărie ale pacienților, Bowlby a analizat efectul pe care îl are asupra copiilor comportamentul concret al părinților și al persoanelor de îngrijire în relațiile cu ei. Era preocupat în special de efectele abuzului, neglijării, separării și pierderii:

Astfel de experiențe sporesc enorm frica unui copil de a-și pierde mama, îi sporesc solicitările de a fi în prezența ei și, de asemenea, furia în absența ei și pot, de asemenea, duce la lipsa de speranță că ar putea avea vreodată o relație sigură și plină de iubire cu vreo persoană.

(Bowlby, 1988/2011)

Cred că propriile sale experiențe timpurii sunt grăitoare pentru motivul pentru care Bowlby a fost atât de atras de acest domeniu de cercetare.

Bowlby s-a născut la începutul secolului XX, epocă în care, în familiile din pătura mijlocie superioară a societății britanice, cum era familia Bowlby, copiii își vedeau mama doar o dată pe zi și atunci într-un răstimp scurt; dacă erau norocoși, timp de o oră, după ce era luat ceaiul. Astfel, tânărul Bowlby a devenit foarte atașat de bona lui, Minnie, care avea grijă de el încă de când se născuse. La patru ani, draga lui Minnie a părăsit brusc familia. Poate a găsit o slujbă mai bine plătită ori s-a căsătorit. Oricum, efectul asupra lui Bowlby a fost profund. A spus mai târziu că, pentru el, s-o piardă pe Minnie a fost echivalentul pierderii tragice a mamei. Iar asta nu a fost singura lui separare dureroasă. Ani mai târziu a fost trimis la internat. În *Separation: Anxiety and Anger (Separare: anxietate și furie)* (1973), a spus că a fost o perioadă îngrozitoare pentru el. Se spune și că a afirmat că nu ar trimite la internat nici măcar un câine la vârsta de șapte ani.

Care sunt noțiunile fundamentale ale teoriei atașamentului? În primii câțiva ani de viață, baza noastră securizantă de atașament depinde în mare de natura atașamentului față de mamă sau de persoana primară de îngrijire. În cazul lui Bowlby a fost vorba despre dădaca lui, Minnie. Dacă mama este receptivă la nevoile noastre, ne simțim suficient de în siguranță și de curajoși pentru a explora lumea din jurul nostru și de a forma atașamente cu ceilalți, știind că ea va fi acolo când ne întoarcem din aventurile noastre. Este așadar probabil ca un copil atașat securizant să dezvolte ceea ce Bowlby a numit un model de funcționare pozitiv, ceea ce înseamnă că se simte bine cu propria persoană, are un sentiment de stare de bine și o fundație solidă pentru formarea de relații intime și satisfăcătoare cu ceilalți pe parcursul întregii vieți. Probleme apar

dacă mama sau persoana de îngrijire este rece, neglijentă, insensibilă, inconsecventă, crudă, abuzivă sau dacă nu este de încredere sau abandonează, cum a făcut Minnie, care, din perspectiva unui copil de patru ani, într-o zi a dispărut brusc de parcă ar fi murit.

Dacă sentimentul copilului de a fi iubit, protejat și în siguranță este frecvent sau constant amenințat, atunci va apela la strategii primitive de apărare în încercarea de a-și gestiona emoțiile confuze, dureroase și înfricoșătoare. Dacă aceste strategii primitive de apărare se consolidează, copilul formează un model de funcționare negativ al sinelui și al celuilalt, care-i poate influența întreaga viață capacitatea de a construi relații împlinite de iubire.

[...] copilului, iar mai târziu adultului începe să-i fie frică să-și dea voie să se atașeze de vreo persoană din cauza faptului că se teme de o nouă respingere, cu toată agonia, anxietatea și furia care ar putea fi determinate de această respingere. Așadar, există un blocaj masiv față de exprimarea sau chiar resimțirea dorinței sale naturale de a avea o relație apropiată, de încredere, în care să fie îngrijit, alinat și iubit.

(Bowlby, 1988/2011)

În anii 1970, Mary Ainsworth, o studentă de-ale lui Bowlby, a creat un experiment cunoscut drept Situația Străină, care a adus și mai multe dovezi în favoarea teoriei atașamentului. Situația Străină era minunat de simplă. Ideea era să se observe comportamentul pe care îl aveau bebelușii când mama sau persoana primară de îngrijire îi lăsa singuri într-o încăpere alături de un străin și apoi să se observe comportamentul bebelușului la întoarcerea mamei. Pe baza acestui experiment, Ainsworth a ajuns la concluzia că există trei stiluri de atașament: securizant, nesecurizant-ambivalent și nesecurizant-evitant. Pentru mine e fascinant cât de simplu sunt de recunoscut observațiile lui Ainsworth asupra bebelușilor în tipare similare de comportament în unele relații dintre adulți.

Din fericire, majoritatea bebelușilor din studiul lui Ainsworth aveau un atașament securizant. Se jucau și explorau liberi când mama era în încăpere, folosindu-se de ea ca bază de siguranță. Se supărau când mama pleca și evitau contactul cu străinul. Dar când

mama se întorcea, erau bucuroși să o revadă și își recăpătau rapid sentimentul de stare de bine. Ainsworth a ajuns la concluzia că acești bebeluși aveau încredere că figura lor de atașament răspundea nevoilor lor și era prezentă când se simțeau tulburați.

Bebelușii al căror stil de atașament era nesecurizant-ambivalent aveau tendința să se agațe de mamă și să fie greu de consolat chiar și înainte ca mama să iasă din încăpere. Evitau persoana străină și păreau să se teamă de ea. Când mama se întorcea, fie păreau neputincioși, fie o respingeau furioși. Acești bebeluși erau mai dependenți de mamă și în același timp o respingeau mai intens. Ainsworth a considerat că aceasta era reacția la comportamentul ambivalent al mamei față de copil. Dacă comportamentul mamei era inconsecvent, haotic și imprevizibil, copilul devenea atât de preocupat de ea, încât nu mai avea sentimentul de siguranță necesar pentru a explora mediul.

Prin opoziție, bebelușii al căror stil de atașament era nesecurizant-evitant nu păreau să depindă de mamă ca bază de siguranță când explorau încăperea, nu păreau să fie supărați când mama îi lăsa cu persoana străină și se arătau puțin interesați la întoarcerea mamei. Păreau să fie foarte independenți fizic și psihic de mamă. Dar Ainsworth a înțeles că acești copii învățaseră să fie independenți, pentru că mama era rareori acolo pentru ei când aveau nevoie de ea, iar când era disponibilă avea o probabilitate mai mare să le ignore sau să le respingă nevoile.

Mai târziu a fost adăugată o a patra categorie, stilul nesecurizant-dezorganizat. Acești copii manifestau un amestec uimitor de comportamente ambivalente și evitante care arătau că se simțeau extrem de nesiguri și profund tulburați de relația cu mama sau cu persoana de îngrijire.

Teoria atașamentului și relațiile sexuale

E mai simplă observarea comportamentului mamelor și bebelușilor în condiții de laborator decât realizarea cercetărilor științifice asupra sentimentelor și comportamentelor adulților în intimitatea relațiilor de iubire. Însă din anii 1980 cercetătorii au început să evalueze

efectul stilurilor de atașament formate în copilărie asupra relațiilor de iubire de la vârsta adultă.

Chris Fraley și Phillip Shaver au descris două strategii de apărare comune și ușor de recunoscut prin care își gestionează emoțiile în relații intime oamenii cu stiluri nesecurizante de atașament și cu modele de funcționare negative ale propriei persoane și ale celuilalt. Prima, care seamănă cu stilul anxios-ambivalent al unui bebeluș nesecurizat, constă în hiperactivarea strategiilor defensive. Sistemul lor emoțional este constant în alertă din cauza amenințării imaginate sau paranoide de a fi trădați, abandonați sau pur și simplu pentru că nu sunt iubiți așa cum cred că ar trebui să fie. Comportamentul lor variază între tendința de a se agăța de partener, de a-l controla și/sau de a-l forța să răspundă nevoilor lor, să fie atent sau să ofere mai multă îngrijire. Pentru acești oameni și pentru partenerii lor problema e că, în loc să-și îndeplinească scopul de a face relația mai sigură, această strategie amplifică distresul și consolidează senzația de nesiguranță.

A doua seamănă cu stilul de atașament evitant al bebelușului. Strategiile defensive implică inhibarea sau reducerea intensității emoțiilor pentru păstrarea unei distanțe fizice sau emoționale de ceilalți și pentru evitarea cu orice preț a intimității și a pericolului de dependență. Bowlby a numit inițial această strategie defensivă „autonomie compulsivă”.

Fraley și Shaver au emis ipoteza că oamenii care aplică strategii defensive hiperactive, de tip anxios-ambivalent, au o probabilitate mai mare de a se folosi de sex ca modalitate de a obține aprobarea, iubirea și siguranța pe care o doresc. Dar, din cauza anxietății și nesiguranței, este mai dificil pentru ei să se bucure de sex. Iar oamenii care aplică strategii defensive evitante au o probabilitate mai mare de a bloca intimitatea rămânând distanți emoțional, implicându-se doar în relații sexuale pe termen scurt sau preferând autonomia oferită de masturbare. Un studiu realizat în 2002 a descoperit că persoanele evitante s-au implicat mai puțin frecvent în relații sexuale cu parteneri și au raportat mai frecvent că s-au masturbat. Fraley și Shaver observă modul în care această activitate solitară se încadrează în concepția lui Bowlby de „autonomie

compulsivă”. Masturbarea poate fi o modalitate de a evita anxietățile legate de intimitate și vulnerabilitate. Un alt mod de a evita anxietățile legate de vulnerabilitatea intimității constă în folosirea sexului ca modalitate de a avea control asupra partenerului și de a-și îmbunătăți stima de sine. În loc să empatizeze cu trăirile partenerului, rămân concentrați asupra propriilor nevoi narcisice.

Fraley și Shaver citează și studii care relevă diferențe de gen interesante. Bărbații care au un stil nesecurizant de tip anxios-evitant tind să aibă o activitate sexuală mai redusă cu partenerii. Iar femeile care au un stil nesecurizant anxios-evitant tind să-și înceapă viața sexuală mai devreme decât e normal și să aibă în general o activitate sexuală mai frecventă. Desigur, poate fi și un semn că fetele și femeile nesigure au o stimă de sine atât de redusă, încât se folosesc de sex ca modalitate de a se simți bine față de ele însele, măcar temporar, obținând reasigurarea că sunt dorite de bărbați.

Toate acestea ar putea însemna că oamenii care au un stil de atașament securizant și „modele de funcționare” pozitive ale propriei persoane și ale celuilalt au o probabilitate mai mare de a găsi confortabilă intimitatea, dezvăluirea de sine și interdependența. Cu alte cuvinte, adulții cu atașament securizant au o probabilitate mai mare de a se bucura de o viață sexuală satisfăcătoare. Pe de altă parte, cu toții avem strategii de supraviețuire și apărări care intră în joc, conștient sau inconștient, în relațiile intime. Și vom fi construit un model de funcționare pozitiv sau negativ, adesea ca reacție la relațiile familiale din copilărie. Dar stilul nostru de atașament, oricum ar fi el, va reacționa la stilul de atașament al partenerului. De exemplu, dacă avem un sistem securizant de atașament, dar ne găsim în relație cu un partener ambivalent sau evitant, reacțiile noastre s-ar putea să înceapă să semene cu modelul său evitant, ca modalitate de a ne apăra. Putem presupune că oamenii cu atașament securizant vor alege parteneri cu atașamente securizante, dar în lumea iubirii și relațiilor sexuale rareori se întâmplă să fie atât de simple și directe chestiunile care țin de dorința sexuală și de persoana pe care o alegem ca partener. Se poate ca spiritul de aventură și curiozitatea unei persoane cu atașament securizant să o facă să-și asume riscuri mai mari în privința alegerii partenerilor

sexuali, putând ajunge să fie profund atașată de un partener rece și distant sau ambivalent sau chiar abuziv. Capacitatea ei de a avea încredere în ceilalți și loialitatea înrădăcinată în atașamentele securizante timpurii i-ar putea crea dificultăți în privința eliberării dintr-o relație nefericită.

Ca psihoterapeută, știu foarte bine că relația cu fiecare client este și o relație de atașament. Pentru ca terapia să meargă bine, toate dinamica de atașament descrise de Bowlby sunt vii și uneori chiar foarte active în momentul de aici și acum din cabinet. Ca terapeută, eu sunt baza de siguranță a clientului, iar cabinetul este sau ar trebui să fie resimțit ca un spațiu de siguranță în care poate explora aspecte dificile, nefericite sau dureroase din trecutul și din viața sa din prezent, eu fiind persoana de îngrijire, oferind empatie, susținere și înțelegere și aducându-i provocări atunci când e necesar, oricât de greu ar fi. Se întâmplă frecvent să mă gândesc la modelele de funcționare pozitive sau negative pe care le are clientul în ceea ce privește propria persoană și pe ceilalți, inclusiv pe mine, și la sistemele defensive și la stilul său de atașament, mai ales când pare să oscileze, cum se întâmplă uneori, între dependență anxioasă și autonomie furioasă, trecând prin toate pozițiile intermediare. Și, la fel ca toate persoanele de îngrijire, terapeuții uneori înțeleg greșit sau nu sunt prezenți când e nevoie de ei sau pleacă în vacanță tocmai când clientul trece printr-o criză.

Dar am și unele rezerve în privința teoriei atașamentului. Mă îngrijorează faptul că le-ar putea face pe mamele care întâmpină dificultăți să aibă senzația că eșuează și să se simtă vinovate. Caută pe internet stiluri de atașament și se conving că strică viața copilului. Sunt disperate și sfâșiate între îndeplinirea propriilor nevoi foarte reale și presante și îndeplinirea nevoilor de atașament ale copilului. Îi vor face rău dacă îl trimit la creșă pentru că trebuie să se întoarcă la serviciu? Le e dor de propria carieră sau au nevoi financiare presante, sau nu au un partener cu care să împărtășească rolul de părinte și abia dacă mai fac față. Sau sunt deprimare, sau plictisite să fie toată ziua acasă cu copiii. Teoria atașamentului le amplifică vinovăția. Ajung să creadă că trebuie să fie mame perfecte și în loc de asta se străduiesc să fie suficient de bune, ceea ce e maximum

pe care oricare dintre noi îl poate da în dificila chestiune a vieții reale. Accentul pe care teoria atașamentului îl pune pe mame și pe persoanele de îngrijire, în special pe femei, pare să-i exonereze pe tați. Unii tați spun că vor să participe în aceeași măsură la îngrijirea copilului, dar structura muncii nu le permite. Dar chiar și tații care aduc bani în timp ce mamele stau acasă cu copiii sunt la rândul lor responsabili de siguranța pe care o simt copiii în familie sau de faptul că, din contră, aceasta e resimțită ca un loc rece, neîubitor sau periculos.

Viața de familie e complicată. Se întâmplă lucruri care ne schimbă. Se poate ca familiile să se despartă, se poate ca persoane iubite să moară, se poate să fim hărțuiți sau abuzați la școală sau în rețeaua socială. Oscilațiile vieții continuă să ne afecteze profund de-a lungul copilăriei, adolescenței și vârstei adulte. Reziliența și sensibilitatea oamenilor variază de la persoană la persoană. Se poate să fi fost grav răniți în copilărie, dar e posibilă crearea de relații reparatorii cu un bunic, un profesor, un prieten atent, chiar cu un psihoterapeut sau un consilier care are capacitatea de a ne restitui posibilitatea de a iubi și de a avea încredere în ceilalți. Pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, cultura și mediul nostru au un efect amplu asupra relațiilor noastre intime și asupra vieții noastre sexuale.

Nu-mi place deloc să-i inserez pe oameni în patru categorii bine definite. Concluzia că ființele umane pot fi catalogate în patru stiluri de atașament dezvoltate în copilărie și asta explică lucrurile care nu merg bine în relațiile noastre sexuale poate că ar satisface nevoia noastră de legături cauzale simple. Dar chiar și unii susținători ai teoriei atașamentului au început să analizeze din nou triunghiul oedipian și să accepte că subiectul relațiilor sexuale și de iubire este mult prea complex pentru o singură teorie.

Groaza lui Kieran de a fi abandonat

Frica de a fi abandonat este atât de intensă pentru unii oameni, încât le afectează toate relațiile intime. Imediat ce încep o nouă relație sunt copleșiți de anxietăți legate de cum îi vede celălalt și de încrederea pe care o pot avea că această persoană nu îi va părăsi. Se

poate să devină din ce în ce mai contorsionate strategiile prin care se apără de ceea ce pare inevitabil. Apărările pe care le născocesc pentru a nu fi răniți și abandonați sabotează orice aspect pozitiv al relației și în cele din urmă pot face să se întâmple exact ceea ce le provoacă cea mai mare groază. Ceea ce întărește convingerea fermă că este într-adevăr ceva atât de greșit la ei, încât toate relațiile lor sunt condamnate la eșec. Așa era povestea lui Kieran.

Primul gând pe care l-am avut când Kieran, în vârstă de 30 și ceva de ani, m-a salutat cu un zâmbet cald și amabil a fost cât de bine arăta. Era înalt și brunet, avea ochi albaștri strălucitori și era bine îmbrăcat. Nu era deloc greu de înțeles de ce, cu farmecul său relaxat, era un manager experimentat al unui hotel scump din Londra. Dar Kieran nu se vedea pe el însuși deloc așa. Era convins că era ceva în neregulă cu modul în care arăta și avea dintotdeauna convingerea că era ceva rău la el.

La scurt timp de la începerea primei ședințe, a devenit agitat și a început să plângă. A spus că se simțea foarte stânjenit, nu plângea aproape niciodată și nu știa de ce plângea acum. L-am întrebat la ce se gândea când a început să plângă. A spus că primul gând pe care l-a avut când s-a așezat a fost că se simțea cu mine ca și cum ar fi fost un copil mic. Apoi și-a amintit cum a fost trimis la școala primară când avea cinci ani. A spus că fusese un copil foarte rău, turbulent și complet lipsit de control. La școală era o profesoară pe care o plăcea foarte mult, dar o respingea ori de câte ori încerca să îi pună mâna pe umăr pentru a-l liniști și pentru a-i oferi afecțiune. La asta se gândise când s-a așezat și s-a uitat la mine; și-a amintit cum o respingea când tot ce își dorea de fapt era să îl iubească. Încă se simțea vinovat pentru asta. Dar nu înțelegea de ce și-a amintit asta acum; nu avea sens.

Am sugerat că poate dorea să mă respingă așa cum o respinsese pe acea profesoară când de fapt tot ce își dorea era să-i arăt grijă. A dat din cap în semn de aprobare și și-a suflat tare nasul. A spus că de fiecare dată când începea o relație se trezea că și respingea noul iubit. Dar asta nu era o relație, era terapie și ar fi fost stupid să încerce să mă respingă în contextul în care avea cu adevărat nevoie să-l ajut.

Părinții lui Kieran s-au despărțit când el avea 18 luni. Nu-și amintea deloc ca mama să-l fi lăsat în grija tatălui, dar când era mic, credea că e vina lui că au divorțat, pentru că fusese un bebeluș care plângea foarte mult. Înțelegerea a fost ca fiecare să ia un copil: „Au presupus că un băiat ar fi mai fericit cu tatăl și o fată cu mama — n-au ținut cont că aveam doar 18 luni și încă aveam nevoie de mama! Dar mama mea slabă și abuzată a fost de acord cu tot ce voia tata”, a spus Kieran.

Pentru mine suna ca și cum mama lui abuzată ar fi fost de acord cu orice pentru a scăpa de tatăl lui care o abuza. Dar, oricare ar fi fost motivul, mama l-a lăsat în urmă. Rezultatul inevitabil a fost că micuțul Kieran, acum abandonat de mamă, a petrecut următoarele câteva luni plângând și mai mult. Mama i-a povestit mult mai târziu că, atunci când venea să îl viziteze, el se așeza în hol și-i ținea pantofii în brațe pentru a o împiedica să plece din nou. Chiar și tatăl lui Kieran, pe care îl descria ca fiind un bărbat rece, nesimțitor, care probabil n-avea nicio idee ce să facă cu un bebeluș, a trebuit să recunoască faptul că aranjamentul nu funcționa. Soluția a fost să facă iarăși schimb de copii; de data asta, sora lui, care avea cinci ani, a rămas cu tatăl, iar mama l-a luat pe Kieran cu ea.

Prima amintire din copilărie a lui Kieran era de când avea doi ani. Mama îl învelea în pătuțul din colțul camerei ei din casa bunicilor. Își amintea că se simțea fericit pentru că era cu mama. Dar fericirea nu a durat. Mama lui era tânără și disperată să recupereze viața pe care o pierduse în răstimpul în care fusese căsătorită cu tatăl lui. În următorii cinci ani, viața lui Kieran alături de mama profund tulburată a fost haotică și înfricoșătoare. Ea se alăturase unui cult de hipioți și l-a luat pe micul ei fiu împreună cu ea să locuiască în diversele apartamente comune în care avea o cameră.

— Obişnuia să bea, lua o grămadă de droguri și chiar dormea cu cuțite sub pat, așa că habar n-am cum a avut grijă de mine. Câteodată mă lăsa la bunica și dispărea.

— Cuțite sub pat? am întrebat.

— Probabil credea că sunt oameni periculoși în casă. Nu prea îmi amintesc. Țin minte că mă simțeam mai în siguranță la bunica.

Bunica lui Kieran, pe care o iubea mult, măcar îi oferea o oarecare stabilitate, în timp ce stilul de viață haotic și disparițiile frecvente ale mamei erau traumatizante. Nu e de mirare că Kieran dorea să mă respingă așa cum o respinsese pe profesoara de la școala primară și așa cum își respingea iubiții. Aceasta era apărarea lui împotriva fricii copleșitoare de un nou abandon. Își dorea foarte mult ca psihoterapia să îi ofere ajutor pentru depresiile lui întunecate, dar trăia un conflict acut. Dacă își dădea voie să se atașeze de mine și eu îl abandonam într-o zi, așa cum făcuse mama lui? Ar fi fost mai mult decât ar fi putut suporta.

Această frică a fost prezentă într-o mare parte a terapiei lui Kieran. Venea la ședințe și îmi spunea că își făcea griji pentru că s-ar fi putut să mă dezamăgească. Sau poate eu credeam că e o pierdere de vreme și mă plictiseam de el. Sau găseam o slujbă mai bună și-l trimiteam la alt terapeut. Era bântuit de astfel de gânduri și în privința prietenului lui, Oliver, care era convins că urma să îl părăsească. Întotdeauna se temuse că iubiții vor ajunge să se sature de el și îl vor părăsi pentru un alt bărbat.

— Așa cum crezi că o să mă satur eu de tine? l-am întrebat.

— Da.

— Așa cum a plecat mama ta când erai mic?

— Da.

— Pentru că plângeai?

— Da.

— E normal ca bebelușii să plângă, așa cum e normal pentru clienți să plângă uneori la terapie.

— Poate, a recunoscut ezitant, dar tot nu-mi place senzația că pierd controlul. Și nu mai vreau să fiu furios pe mama. Deși uneori chiar o urăsc.

De data asta au început să-i curgă lacrimile. A apucat niște șervețele și a început să tremure, încercând să se stăpânească.

— Mă simt atât de vinovat, a spus abia auzit, nu-mi vine să cred că am zis asta. Ce groaznic e să spui că-ți urăști mama.

— Doar pentru că iubim o persoană nu înseamnă că nu putem să o urâm uneori, am sugerat.

— Știu, dar uneori cred că mama chiar e o persoană rea. Se înfurie atât de tare, că se schimbă la față. Spune lucruri care dor, cum ar fi că eu și sora mea i-am distrus viața. Data trecută când am fost acasă să stau cu ea, când eram atât de deprimat, nu puteam să mă dau jos din pat. Timp de două săptămâni frumoase a fost minunată, puternică, grijulie și apoi a devenit dintr-odată foarte furioasă pe mine și mi-a spus că i-ar fi fost mai bine dacă n-ar fi făcut copii.

A tăcut și s-a uitat pe fereastră, urmărind un avion care trecea pe cer. Mi-a trecut prin minte că poate își dorea să fie acolo sus, mult deasupra norilor, departe de toate lucrurile groaznice din lumea de dedesubt.

Kieran era obsedat de gândul că nu merita să fie iubit pentru că era „rău”. Într-o zi am încercat să abordez direct această convingere.

— Kieran, nu știu la ce te referi când spui că ești „rău”... mă gândesc la momentul despre care mi-ai vorbit, când erai un băiețel la școala primară. Cum se simțea băiețelul ăla?

— Asta e simplu, a spus, era furios, foarte furios.

— De ce era furios?

— Pentru că era rănit. Își dorea să fie iubit, dar îi respingea pe oameni pentru că nu credea că l-ar putea iubi cineva vreodată pentru că era rău. Era rău; comportamentul lui era atât de groaznic, încât nimeni nu se putea apropia de el.

— Eu nu cred că era rău. Cred că era un copil foarte tulburat, care se simțea furios pentru că fusese abandonat de mama lui când n-ar fi putut face absolut nimic atât de rău încât să merite să fie abandonat. Întrebarea pentru noi este: poți începe să iubești acel copil și să nu mai fi atât de dur cu el?

Expresia lui Kieran s-a schimbat brusc. A spus cu un rânjel larg:

— Țasta e cel mai rău clișeu pe care l-ai zis vreodată.

Am râs amândoi. Apoi Kieran a părut să cadă pe gânduri. A spus că tocmai își amintise două situații de când era mic în care fusese fericit alături de mama lui. Odată se plimbau prin parc și râdeau împreună. Mama îl ținea de mână și dansau pe alee lovind cu piciorul frunzele de toamnă. Și altă dată se distrau furând mere din livada unui fermier.

Când a plecat de la ședință, s-a întors și mi-a făcut cu mâna.

Ședința părăsise un punct de cotitură și, naivă, am început să mă gândesc că făceam progrese. Într-un fel, aveam dreptate: în acea ședință chiar apăruse o schimbare. Dar nu schimbarea la care speram. Am simțit schimbarea imediat ce a ajuns la următoarea ședință. Avea o strategie defensivă cu totul nouă. Avea un rânjel larg și imediat ce a intrat în cabinet m-a anunțat că se simțea foarte bine azi:

— M-am despărțit de Oliver. Asta mă face să mă simt bine pentru că nu-mi mai fac griji că s-ar putea să mă părăsească.

A tăcut și m-a privit timid.

— Dar acum suntem din nou împreună, pentru că Oliver a plâns și a spus că era disperat să fim din nou împreună.

— Deci despărțirea și împăcarea au schimbat lucrurile?

— Da, a spus Kieran ferm. Acum eu dețin controlul. Încă îmi mai fac griji în legătură cu gelozia și competiția cu Oliver. Urăsc modul în care primește întotdeauna atenție când ieșim împreună pentru că arată atât de bine. Dar am un plan. Eu și Oliver o să mergem în Spania într-o vacanță sexy.

A tăcut, s-a uitat la mine și s-a încruntat.

— Ce plan? l-am întrebat.

A zâmbit.

— Nu sunt sigur dacă să-ți spun. Nu vreau să te șochez.

— E destul de greu să șochezi un psihoterapeut.

— Bine. Planul e să găsim pe cineva pentru sex în trei.

— Și testul lui Oliver?

— O să aflu dacă Oliver se poartă ca și cum am fi un cuplu propriu-zis. Sau dacă rivalizează cu mine pentru atenție. Oliver nu trebuie să flirteze cu nimeni și nu trebuie să fie neloial. Astea sunt cele mai importante două aspecte.

— Oliver știe că e testat?

A zâmbit.

— Dacă Oliver ar ști, n-ar mai fi un test. Nu pot să suport când Oliver nu e loial. De exemplu, dacă se ceartă cu mine în public, mă enfurii foarte tare. Nu-mi place să vadă nimeni, nici măcar un străin, că în intimitate se întâmplă lucruri rele. Ca atunci când eram mic și

locuiam cu mama și nu voiam să știe nimeni ce se întâmpla de fapt. Era foarte important ca totul să pară perfect din exterior.

Am observat iarăși că trecuse din nou pe nesimțite de la discuția despre Oliver la discuția despre relația cu mama lui. I-am cerut să-mi spună mai multe despre ce se întâmpla acasă cu mama. Avea iubiți? Primeau ei atenția pe care și-o dorea Kieran?

— Da, a spus ezitant. Întrebarea asta e ca un cuțit în burtă. Mi-e rușine și mă dezgustă să mă gândesc la asta. Nu vreau să vorbesc despre asta, pentru că mă face să mă simt rău. Dar cred că ar trebui totuși să fac asta la terapie. Da, avea iubiți, mulți iubiți. Îi aducea acasă în camera în care stăteam. Era un singur pat. Dormeam cu mama. Făcea sex cu ei în patul ăla. Credea că dorm, dar nu dormeam. Eram foarte speriat. Credeam că bărbații ăia îi fac rău. Ea era foarte gălăgioasă și nu înțelegeam deloc. Chiar și atunci, aveam vreo cinci sau șase ani, cred că știam că sunt gay. Obişnuiam să deschid ochii și să mă uit pe furiș la corpul gol al bărbatului. De asta eram interesat, nu de corpul mamei. Corpul ei gol mă dezgusta. Alt lucru care mă dezgusta era că mama îmi spunea „răsfățat” de parcă așa mă chema. Nu-mi plăcea deloc. Dar când aveam 13 ani i-am spus să înceteze. „Nu-mi mai spune răsfățat, ție ți-ar plăcea să-ți zic pizdă?” A râs, și-a ridicat fusta și mi-a arătat totul. Era dezgustător. Nici acum nu suport să mă gândesc la asta. Obişnuia să mă atingă, să mă mângâie pe mână și să-mi spună că devin bărbat. Nu-mi plăcea să mă atingă așa. Nici acum nu-mi place când mă atinge.

— Sună de parcă flirta cu tine.

Nu voia să se gândească la faptul că mama flirta cu el. Dar discuția despre amanții mamei a atins un nerv și nu voia să se oprească. A continuat spunându-mi despre o întâmplare de la patru ani. L-a luat cu ea într-o vacanță în Grecia. Mama lui flirta cu chelnerii greci. A zâmbit.

— E așa de prost-gust să te duci în vacanță și să flirtezi cu chelnerii. E exact ce-aș face eu în vacanță. Mă rog, s-a cuplat cu un chelner și el a venit cu noi la plajă a doua zi. Stăteam pe nisip, iar mama și chelnerul s-au dus să înoate. S-au îndepărtat în apă și nu i-am mai văzut. Eram singur pe plajă și țipam. Intrasem în panică. Credeam că n-o să se mai întoarcă niciodată. În ziua în care plecam spre aeroport,

tipul ăla m-a pus pe locul din spate de pe motocicletă lui și m-a plimbat. Am țipat și am tot țipat. Eram îngrozit. Credeam că n-o s-o mai văd niciodată pe mama, că o să zboare acasă fără mine.

— Ai crezut că te-a abandonat din nou.

Am rămas tăcuți o vreme.

— Da, a spus într-un sfârșit, dar nu încerca decât să se distreze cât încă mai era tânără. Probabil i-a fost greu cu un copil mic după ea. Nu vreau s-o urăsc pentru asta.

— Kieran, scopul terapiei nu e să te încurajeze să-ți urăști mama. Dar încercăm să înțelegem relația pe care o ai cu mama ta și modul în care afectează acum relația ta cu Oliver. Cred că poate încă încerci să te protejezi de suferința și trădarea pe care le-ai simțit când erai mic și mama ta pleca cu amanții ei. Poate ți-e teamă că Oliver s-ar putea purta ca mama ta când sunteți împreună în Spania? Dar, în loc să vorbești cu Oliver despre fricile tale, îi întinzi o capcană. Capcana e testul și e un test pe care știi că Oliver probabil o să-l pice și atunci o să te simți rănit, așa cum te-ai simțit rănit când mama ta a plecat cu chelnerul. Dar în același timp în care te simți rănit te vei simți și triumfător, răzbunat. E mai bine să fi dovedit că Oliver de fapt nu te iubește decât să fii în situația și mai intolerabilă în care ești ros de suspiciune și neîncredere pentru că nu poți să crezi că Oliver te iubește, oricât de mult ți-ar repeta asta.

M-am oprit și m-am uitat la Kieran.

— Bineînțeles, există o alternativă.

— Care? a întrebat cu îndoială.

— Renunță la test și încearcă să vorbești cu Oliver despre ce te temi.

A rânjit. Aveam senzația că nu era pregătit pentru alternativă.

Kieran părea să fi trecut de la stilul anterior de atașament hiperactiv, ambivalent, în care era copleșit de o anxietate constantă, intolerabilă, că Oliver l-ar fi putut trăda sau abandona, la un stil evitant de atașament care implica atenuarea emoțiilor pentru a se distanța și pentru a putea să preia controlul. Îi plăcea acest nou sentiment de a deține controlul și nu avea de gând să renunțe la el cu ușurință.

Câteva săptămâni mai târziu a venit la ședință zâmbind triumfător și m-a anunțat că fusese foarte rău; îl trădase pe Oliver. Avusese o întâlnire secretă cu un alt bărbat. Și lăsase telefonul mobil undeva unde Oliver a putut să vadă un mesaj de la noul lui amant. Oliver a fost foarte supărat când a aflat. Kieran insista că ceea ce era atât de rău la comportamentul lui consta în faptul că era intenționat — îi plăcea să-l facă pe Oliver să sufere! Și se simțea fericit! Acum puteam să înțeleg la ce se referea când zicea că e o persoană rea?

Pentru a-mi da încă o dovadă că e rău, mi-a spus că se hotărâse să nu mai facă sex cu Oliver. Când nu erau unul lângă celălalt, vorbeau tot timpul la telefon; își petreceau în continuare împreună cea mai mare parte a timpului liber; dormeau în același pat în cele mai multe nopți, dar Kieran refuza să facă sex cu Oliver, pentru că, dacă ar fi făcut sex, asta ar fi însemnat că aveau un viitor împreună. L-am întrebat de ce nu aveau oricum un viitor împreună, din moment ce se iubeau unul pe celălalt, mai ales că Kieran spusese că își dorea mai mult decât orice o relație pe termen lung, plină de iubire? Mie îmi suna de parcă încerca să saboteze relația. Kieran vedea asta. Dar nu voia să se separe de Oliver și nu voia să se întoarcă la modul în care se simțea deprimat și gelos, și înfricoșat tot timpul pentru că Oliver ar fi putut să-l părăsească. Măcar acum simțea că deține controlul în relație, chiar dacă să dețină controlul însemna că e rău și provoacă suferință.

Kieran era fie victima vulnerabilă, lipsită de control, îngrozită de posibilitatea de a fi abandonată de persoana iubită, fie „era rău”, prelua controlul și făcea tocmai lucrurile de care îi era cel mai teamă că i s-ar fi putut face lui: rănea și trăda persoana pe care o iubea. Cred că plăcerea pe care spunea că o simte rănindu-l pe Oliver era modul său de a alina anxietatea că Oliver l-ar fi putut răni — atâta timp cât el era cel care provoca suferință se simțea în siguranță, dar asta îi și susținea convingerea că era o „persoană rea”.

În comparație cu tot răul care există în lume, nu credeam că abaterile lui Kieran erau prea sus pe scala răului. Dar Kieran se încăpățâna să se agațe de convingerea că era o persoană rea, oricâte reasigurări i-aș fi oferit că lucrurile nu stăteau așa.

Cred că Kieran era în ghearele a ceea ce Ronald Fairbairn a numit „apărarea morală”. Fairbairn a fost un psihanalist scoțian care a lucrat în anii 1930 cu copii care fuseseră luați din grija părinților neglijenți sau abuzivi. Ideile lui aveau să-l influențeze mai târziu pe Bowlby în crearea teoriei atașamentului. Când Fairbairn a vorbit cu acești copii, a fost uimit de insistența lor că au fost neglijanți și abuzați din vina lor, nu din vina părinților. Aveau convingerea profundă că fuseseră rău tratați pentru că erau răi. Fairbairn a realizat imensa nevoie a copiilor de a se agăța de o imagine idealizată a părinților, pe care-i văd ca fiind în esență buni. Această nevoie era atât de mare, încât se convinseseră singuri că meritau comportamentul rău al părinților. Dacă copiii credeau că ei înșiși sunt răi, puteau menține fantasma că părinții lor sunt oameni buni, care îi iubesc în ciuda tuturor lucrurilor rele care li se făcuseră. Acest părinte bun fantasmatic era esențial pentru sentimentul de siguranță al copiilor și, mai presus de toate, pentru speranța lor în viitor. Fără ea, nu le-ar mai fi rămas decât groaznică deznădejde inerentă sentimentului de a fi abandonanți și neiubiți într-o lume crudă.

Sarcina pe care eu și Kieran am avut-o pe parcursul terapiei lui a fost să se convingă să renunțe la acest sistem defensiv. Sau, altfel spus, să reușească să simtă prin intermediul relației noastre din cabinet că era suficient de în siguranță pentru a renunța la partea sa de copil rău și pentru a crede că există speranță, că e demn de iubire și suficient de bun pentru a nu-și mai sabota toate relațiile de iubire, inclusiv relația cu mine.

Acesta este un e-mail pe care Kieran mi l-a trimis cu mulți ani după ce terapia lui s-a încheiat. Mi-a vorbit despre faptul că s-a oferit voluntar la *National Autistic Society* (Societatea națională pentru persoane cu autism) și despre travaliul lui cu un băiat de 11 ani, Henry. Mi-a spus că Henry era așa cum fusese el însuși în copilărie: „Am fost un copil foarte închis în mine și retras. Nu mă integram. Când am lucrat cu Henry, am văzut o parte din mine însumi pe care n-o mai văzusem până atunci — o parte calmă și protectoare. Să lucrezi cu cineva cu sindrom Asperger poate fi foarte greu și el știa foarte bine cum să mă manipuleze pentru a obține ce-și dorea, dar

nu se întâmpla asta și cred că s-a simțit bine știind că eu eram puternic și puneam limite”.

E-mailul de la el m-a făcut să zâmbesc; Kieran ar fi putut vorbi despre munca pe care am realizat-o împreună în terapie, doar că de data asta Kieran era terapeutul și Henry era Kieran cel din copilărie. La finalul e-mailului a spus: „A fost o terapie dificilă și uneori m-am simțit intimidat de tine — într-un fel pozitiv. Aveam nevoie să mă simt așa. Nici acum nu sunt perfect, dar e bine, și încă am probleme cu imaginea de sine, dar pot să trăiesc cu asta. Dar nu sunt «rău» și tu ai fost cea care m-a învățat asta”.

Adele, e-mailul rău și bucata de cărbune

Adele părea de obicei sclipitoare, expansivă și voioasă când venea la ședințe, dar, după cum am aflat curând, asta nu era decât persona ei de la serviciu. Avea 40 și ceva de ani și coordona propriul studio aglomerat de yoga; sunt sigură că nu le-ar fi trecut niciodată prin minte clienților ei ce se întâmpla de fapt în lumea ei intimă din culise.

A venit la mine pentru că, după cum a spus, „avea nevoie să știe cum să transforme sentimentele de iubire romantică în iubire prietenească”. Problema consta în faptul că era îndrăgostită de cel mai bun prieten și îi era frică să nu-l piardă. „Știu că n-ai răspunsul”, a adăugat repede, „deși ar fi grozav dacă ai avea o pastilă care să rezolve asta”. A izbucnit într-un râs contagios.

Adele era îndrăgostită de cel mai bun prieten al ei, Vince, de șase ani, și îmi vorbea despre asta în terapie de un an, încă de când i-a trimis lui Vince un e-mail; „e-mailul rău” îi spunea. A spus că l-a trimis „într-o criză de nervi. M-am trezit dintr-odată că scriu în toiul nopții toate sentimentele mele reale pentru el și-apoi am apăsat pe *trimite!*”

Nu erau sentimente calde de iubire și adorație, erau sentimentele ei conflictuale de iubire, dorință, ură, furie și gelozie față de atenția pe care Vince le-o oferea constant altor femei. E-mailul ei dezvăluia secretul pe care îl păstrase în ultimii șase ani — deși el credea că e cea mai bună prietenă a lui, iar ea juca perfect acest rol, de fapt îl

iubea. Această iubire secretă o scotea din minți. Spunea că e ca o dependență oribilă. Trebuia să renunțe la el, dar cum ar fi putut să facă asta când el o contacta mereu, cum face orice prieten, să o întrebe dacă poate să se întâlnească acum la o cafea sau să iasă în oraș și să vorbească despre munca lui, despre sănătatea lui, despre viața lui amoroasă sau despre orice altceva vorbeau în general în relația lor prietenească?

Aveam senzația că prietenia asta era întrucâtva unilaterală. Adele îl asculta pe Vince, îi oferea permanent reasigurări dacă se simțea rău, contribuia cu idei și făcea sugestii pe orice temă își dorea el să discute, râdea la glumele lui și uneori făcea și ea glume. Era prietena lui față de care nu avea nicio obligație, era întotdeauna acolo pentru el când avea chef să stea de vorbă. Dar adevărul ascuns era că anxietatea intensă provocată de faptul de a tânji după interacțiunea lor nu dispărea decât când comunicau într-un fel sau altul — la telefon, prin mesaje, e-mailuri, oricum — pentru Adele, orice formă de comunicare era mai bună decât golul de a-și dori să fie cu el. De fiecare dată când lua legătura cu ea, avea senzația că primea ceva ce-i atenua disperarea. Firimiturile de afecțiune pe care el i le oferea erau suficiente pentru a calma dorul arzător al acestei femei hămesite.

Dar într-o seară târzie s-a întâmplat ceva; s-a transformat într-o „nebună și i-a scris acel e-mail oribil, furios și disperat”. Pasiunea, disperarea, dorul, gelozia, iubirea ei au izbucnit într-o cascadă de cuvinte de o intensitate teribilă. Așa mi l-a descris: „e-mailul oribil, de femeie care se răzbună pentru că a fost respinsă”.

— Adele, am citit e-mailul, i-am reamintit.

Îmi adusese o copie tipărită. Era adevărat — era o amestecătură confuză de sentimente autentice, de pasiune și iubire și disperare și furie și tristețe. Dar nu era un „e-mail de femeie care se răzbună pentru că a fost respinsă”. Nu-și ieșise din minți. Nu era un e-mail de la o femeie nebună care îl amenința că-i va face rău. Doar că așa își manifesta ura față de ea însăși pentru că-l scrisese, întrucât faptul de a-l scrie însemna că i se arătase așa cum era. Și asta, ei i se părea intolerabil. Întrebarea era de ce era atât de rușinată de sentimentele ei autentice de iubire? De ce ar fi rușinoase și secrete?

Și-a dat seama imediat care era răspunsul:

— Fiindcă s-ar putea să-l pierd. Mai bine să-l am ca prieten decât deloc.

I-am amintit că îi trimisese e-mailul cu ceva vreme în urmă și, în loc să fugă de ea, el se purta ca de obicei. Îmi dăduse toate detaliile în lunile de când lucram împreună. El primise e-mailul și i-a spus că s-a simțit furios și nu voia ca ea să-i mai trimită vreodată astfel de e-mailuri. Iar prietenia lor a continuat ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. O suna sau venea la ea când avea chef să vorbească; îi spunea despre femeile care îl atrag; a anulat cina pe care urmau să o ia împreună, chiar dacă ea își petrecuse întreaga zi gătind, pentru că apăruse ceva sau cineva mai interesant; îi trimitea mesaje din vacanțele în străinătate și îi spunea cât de bine se distrează, fără măcar să o întrebe ce mai face. Ea era în continuare în aceeași postură în relație cu el, doar că acum era mai rău, pentru că la colecția rușinii ei se adăuga „e-mailul rău”. Încă un lucru pentru care să-și pună cenușă în cap. Ce refuza să vadă era modul în care rușinea ei o făcea oarbă în fața narcisismului lui Vince.

S-a încruntat. Nu-i plăcuse sugestia mea că s-ar putea ca Vince să fie narcisic. S-a transformat brusc într-o cloșcă care-și apără puii. Mi-a spus că eu nu îl înțelegeam; uneori era bun cu ea, făcea câte ceva pentru ea, cum ar fi să-i repare computerul sau să monteze biblioteca. Și avusese o copilărie grea, tatăl părăsise familia când era mic și avusese o relație dificilă cu mama sa. Adele se întreba dacă acesta era motivul pentru care găsea dificilă intimitatea.

Adele nu era niciodată mai fericită decât când vorbea despre Vince și se bucura să-și petreacă toate ședințele psihanalizându-l. Dar eu eram hotărâtă să o mențin pe ea în centrul atenției.

— Adele, îmi pare rău că am sugerat că Vince ar fi narcisic, nu l-am întâlnit niciodată și nu cunosc decât ce îmi spui tu. Dar dacă ai primi un e-mail de la un prieten ca e-mailul pe care i l-ai trimis tu, cum ai reacționa?

A recunoscut reticentă că s-ar fi simțit foarte îngrijorată pentru suferința prietenului ei și ar fi vrut să-l ajute cumva, chiar dacă asta ar fi însemnat să încheie prietenia pentru o vreme. Îi era dificil să accepte că-i mărturisise lui Vince adevăratele ei sentimente și el avea atât de puțină simpatie sau atât de puțin respect pentru ea încât, în

loc să fie îngrijorat, s-a înfuriat și i-a cerut să nu-i mai trimită niciodată asemenea e-mailuri. I-a ignorat complet sentimentele și a vârat-o înapoi în cutia prieteniei, acolo unde și-o dorea el.

Adele plângea acum. I-a fost greu să audă asta. O compăttimeam. Simțeam vulnerabilitatea ei și nevoia ei de a fi iubită. În acel moment, simțeam iubire pentru ea.

— Adele, poți să-mi vorbești despre sentimentele din spatele lacrimilor tale? am întrebat-o cât de blând puteam.

M-a privit cu tristețe.

— E vorba de rușine. De faptul că spui că nu trebuie să-mi fie rușine pentru e-mailul ăla, că nu trebuie să-mi fie rușine pentru sentimentele mele. Că e bine să am sentimentele astea. Cred că motivul e că te-am auzit spunând că nu sunt rea. Asta m-a făcut să plâng.

Acum se întâmpla ceva real în spațiul dintre noi. Îi recunoscusem adevăratele sentimente și o acceptam. Se simțea auzită și îngrijită și întrucâtva iubită. Îndrăzneam să creadă că poate fi iubită așa cum e, nu așa cum pretinde că e. Mai aveam cale lungă până să rupem vraja fixației pe Vince. Dar am făcut un pas mic în direcția cea bună.

După încheierea ședinței, m-am gândit la un cadou de Crăciun pe care mama lui Adele i-l oferise când era mică. Acest cadou de Crăciun, învelit în hârtie festivă, era sub brad, alături de celelalte cadouri puse acolo noaptea pentru Adele și pentru frații și surorile ei. Adele îmi povestise cum dimineața copiii au desfăcut bucuroși cadourile, sfâșiind hârtia drăguță, până când ea a ajuns la cadoul special și misterios pe care îl lăsase ultimul. A sfâșiat ambalajul și înăuntru a găsit o bucată de cărbune învelită într-o hârtie. Pe hârtie scria: „Pentru Adele, această bucată de cărbune e pentru că ai fost rea”. Șocul resimțit de Adele a fost intens. Mama ei nu le dăduse celorlalți copii o bucată de cărbune; Adele era singura rea.

E-mailul pe care i-l trimisese lui Vince era unul dintr-o serie lungă de „incidente de tip bucată de cărbune” din viața ei. Când avea șapte ani, mama ei a trimis-o la internat pentru că „eram rea”. Își amintea de nopțile în care rămânea trează în patul supraetajat de la școală alinată de gândul că nici polițiștii și pompierii nu dormeau, așa că nu era complet singură. Fostul ei soț semăna întrucâtva cu Vince; nu

simțise niciodată că o iubește, lui nu-i prea plăcea intimitatea și în cei zece ani de căsnicie se simțise respinsă constant.

Am vorbit despre modul în care simțea în continuare în relațiile ei de la vârsta adultă faptul că mama ei nu o dorise și nu o iubise îndeajuns. Simțea asta și în relație cu mine în terapie. Încerca din răspuț să fie o clientă rea: uita de ședințe, întârzia, chiar a încercat să mă trădeze ducându-se la un alt psihoterapeut, un bărbat, pentru că, după cum mi-a spus, eu o abandonasem când plecasem în vacanță și, oricum, voia perspectiva unui bărbat. De fiecare dată i-am arătat ce făcea și am ajuns să vorbim despre ce credeam eu că se întâmpla de fapt; despre modul în care încerca inconștient să mă facă să joc rolul mamei care o judecă și o respinge și care nu prea o dorește. De fiecare dată când construia și puneă în scenă acest scenariu, eu refuzam să-mi joc rolul. Dar Vince nu știa ce rol joacă în scenariul dragostei construit de Adele. Cred că era obsedată de el tocmai pentru că îi ignora sentimentele și o respingea constant, și refuza să o dorească, așa cum ea avea senzația că mama ei n-o dorise. Vince îi provoca lui Adele același tip de sentimente intense de iubire pe care i le provocase mama cu atât de mulți ani în urmă. Cu cât el se baza mai mult pe faptul că ea era oricum acolo și cu cât se concentra mai mult pe alte femei, cu atât ea era mai convinsă că-l iubea, deoarece pentru Adele, așa se simțea adevărata iubire.

M-am reîntâlnit cu Adele la niște ani după ce încheiase terapia cu mine. Primul lucru pe care mi l-a spus a fost că acum terminase cu Vince. A avut o expresie puțin stânjenită și a adăugat:

— Dar uneori încă îmi vine să conduc noaptea prin fața casei lui să văd dacă e o lumină la fereastră.

Furia lui Mattie: o apărare împotriva intimității

Mattie era convinsă nu putea să aibă o relație propriu-zisă; simțea că e aproape intolerabil să lase o altă persoană să se apropie de ea; se simțea în nesiguranță și se înfuria tare, și îl respingea pe celălalt. Își spunea că face asta din cauză că celălalt nu e suficient de bun. Dar știa că adevăratul motiv era că se temea de relații.

Mattie avea 30 și ceva de ani și era scriitoare și tehnoredactor freelancer. Era foarte slabă, arăta băiețește și avea părul scurt și ondulat și ochii mari, negri, vioi. Avea o inteligență sclipitoare și era profund tulburată. La începutul travaliului nostru am explorat relațiile ei din copilărie. A spus că mama ei fusese o femeie foarte frumoasă și mereu deprimată, într-o stare jalnică, având mereu nevoie de ceilalți. Și avea pretenții nesfârșite în privința lucrurilor materiale pe care se aștepta să i le ofere tatăl lui Mattie. El era un bărbat auster, critic, distant. Își amintea că de cele mai multe ori scăpa de familie fie petrecând multe ore la serviciu, fie închizându-se în birou, înconjurat de cărți. Îi fusese foarte frică de el în copilărie; chiar și acum îi era frică de el. Dar îl iubea foarte mult. Ea era sora mijlocie și toate trei rivalizaseră intens pentru bruma de atenție a părinților. Mattie a ales calea reușitelor școlare, dar nu a obținut niciodată laudele după care tânjea. Își amintea intens momentele în care s-a simțit profund rănită și umilită de critica părinților pentru eforturile pe care ea le făcea ca să-i impresioneze. Chiar își amintea că îi arătase mamei cu mândrie desenul cu întreaga familie pe care îl făcuse la patru ani. Mama a aruncat desenul la gunoi pentru că ar fi trebuit să-și facă tema la matematică.

De-a lungul copilăriei, părinții ei erau mereu într-un război al resentimentelor și acuzațiilor, amplificat de faptul că tatăl ei își trădase de multe ori soția. Mattie credea că comportamentul mamei ei îl împinsese pe tată în brațele altor femei. Nu putea înțelege de ce rămăseseră împreună. Și nu putea înțelege nici de ce ea se simțise întotdeauna obligată să aibă grijă să îndeplinească nevoile nesfârșite ale mamei. I se întâmplase adesea să se simtă foarte furioasă pe mama ei, dar nu îndrăznise niciodată să-și manifeste furia acasă.

În primele luni de terapie am avut adesea senzația că Mattie se folosea de abilitățile ei intelectuale pentru a bloca travaliul nostru. M-am întrebat dacă motivul era parțial dorința de a mă impresiona așa cum își dorea să-și impresioneze părinții — învățase foarte devreme că trebuie să fii sclipitor ca să fii iubit. Dar presupuneam că, în mare, era vorba despre apărarea ei împotriva dezvăluirii în ședințe a sentimentelor ei intolerabile de vulnerabilitate. A plâns când i-am spus asta. A spus mai târziu că acest moment a fost pentru

ea dificil și înfricoșător; eu încercam să o fac să simtă, iar ea nu voia să simtă; voia să rămână în locul ei de siguranță, de furie și de singurătate.

Mattie își clivase și sexualitatea de sentimentele ei. Făcea sex uneori cu un prieten cu care nu exista vreun pericol real de iubire sau intimitate autentică. Uneori se bucura și de o relație sexuală ciudată și alienată de masturbare reciprocă cu un prieten american când el venea în Marea Britanie. O atrăgea și o excita erotismul jocurilor lor sexuale, din care lipsea pericolul intimității și îndrăgostirii. Aceste două relații sexuale îi satisfăceau întrucâtva nevoile fizice, dar în același timp era conștientă că din punct de vedere emoțional rămânea singură și neîmplinită.

Am întrebat-o ce își dorea cu adevărat. A plâns o vreme; întrebarea mea atinsese un punct sensibil. În cele din urmă și-a întors spre mine ochii mari, întunecați, triști; își dorea ce își dorește toată lumea: o relație împlinită de iubire, să fie un cuplu, să locuiască împreună, poate să se gândească să întemeieze o familie. Nu știa dacă își dorea cu adevărat copii, îi era frică să-și dorească să aibă copii, îi era frică de responsabilitate, de solicitările copiilor, de a se pierde în copiii ei, de a avea nevoi prea mari și de a fi pretențioasă ca mama ei, de a reproduce climatul rece și tulburător care îi marcase copilăria nefericită. Era conștientă că se folosea de furia și de inteligența ei ca de o fortăreață — o modalitate de a se apăra de frica de a se agăța de ceilalți și de a fi vulnerabilă —, dar nu știa cum să se schimbe.

Dar într-o zi chiar a avut loc o schimbare. S-a dus la o petrecere și a întâlnit un bărbat de care s-a simțit atrasă și, spre surprinderea ei, el era disponibil. Îl chema Dominic și se despărțise de soția lui. Petrecerea a fost la scurtă vreme după o ședință în care am vorbit despre posibilitatea de a încerca să fie în mod activ mai deschisă față de oameni și de a-și da voie să ajungă să cunoască oamenii în loc să se retragă ca de obicei în carapacea ei ostilă și defensivă. S-a simțit bine cu Dominic, se plăceau reciproc, s-a simțit excitată, au făcut sex și relația lor a început aproape imediat.

Acum, în ședințele noastre vorbeam despre anxietățile ei legate de faptul de a fi într-o relație intimă și de frica ei de a fi îndrăgostită, pentru că se îndrăgostise de Dominic și el i-a spus că era îndrăgostit

de ea. La început i-a fost greu să creadă; se temea să se îndrăgostească, se temea să nu ajungă să aibă nevoie și să fie dependentă de Dominic așa cum mama ei avusese nevoie și fusese dependentă de tatăl ei. Se temea că el n-ar fi putut să iubească această parte vulnerabilă a ei; era convinsă că trebuie să o ascundă de el cu orice preț. Singura modalitate sigură de a acționa era să se agațe de independența ei, să-l țină la distanță, să nu se încreadă în dragostea lui. Mai presus de toate se temea că, dacă el ar fi cunoscut-o cu adevărat, ar fi trădat-o și ar fi abandonat-o așa cum tatăl ei o trădase pe mama ei. Nu putea să suporte să se gândească la asta; dacă Dom s-ar fi purtat ca tatăl ei, suferința ar fi fost intolerabilă.

Dar ce era extraordinar era că s-au hotărât să se mute împreună și el s-a mutat în apartamentul ei foarte mic. Anxietatea ei a urcat până la cer. Cum putea să-și păstreze distanța și independența acum, că locuiau împreună? Putea să aibă încredere în el? S-o fi mutat cu ea pentru că nu-i plăcea să locuiască singur? Erau problematice toate detaliile vieții împreună cu el: lui îi plăcea să gătească și să mănânce împreună la masă; ei îi plăcea să ia gustări seara pe canapea în fața televizorului. Acum se simțea grea, umflată; avea senzația că mănca prea mult, ca să-i facă pe plac. Ea lucra de acasă; cum putea să se concentreze la munca ei cu el în apartament? Se simțea invidioasă pe munca lui, ca și cum munca ei nu ar fi fost atât de importantă. Cum putea să nu-și piardă identitatea și să se topească în a lui? O deranjau chiar și lucruri mărunte, cum ar fi ce le plăcea să facă dimineața. Ei îi plăcea să se trezească devreme și să lucreze; dimineața era perioada în care se concentra cel mai bine la scris. Dar el lucra seara la teatru. Îi plăcea să rămână în pat dimineața și să facă sex.

Sexul era bun, a spus ea, de fapt era foarte bun, mai bun decât în orice altă relație. Am crezut că era un semn bun. Dar Mattie era îngrijorată chiar și pentru că îi plăcea cum făceau sex. Avea o tendință compulsivă de a cliva o parte din ea însăși și de a observa ce se întâmplă, ca și cum ar fi stat lângă pat privind, ca în scena din filmul *Annie Hall* (1977) în care Annie se împarte în două și stă pe scaun, lângă pat, uitându-se la ea însăși făcând sex cu personajul jucat de Woody Allen. Nu putea să-și oprească gândurile — precum

acela dacă se purta ca un obiect sexual sau ca o păpușă pentru a-i face pe plac? Sau el voia doar sex, nu o dorea pe ea? Asemenea gânduri nu o deranjaseră în relație cu vechiul ei prieten cu care făcuse sex doar pentru a-și satisface nevoile sexuale și nici când juca jocuri sexuale cu tipul din America. Deci de ce era diferit să facă sex cu un bărbat pe care îl iubea? Era vorba despre presiune? Solicitățile iubirii și frica de intimitate stăteau în calea plăcerii? Eu ce credeam? Își dorea foarte mult să afle.

Credeam că Mattie voia să mă atragă în lumea ei interioară în care încerca la nesfârșit să analizeze toate lucrurile care ar fi putut să nu meargă în relație, ca modalitate de a recâștiga ceea ce pentru ea era distanța sigură, chiar dacă nefericită, de bucuria faptului de a iubi și de a fi iubită. Provocarea pentru ea era să aibă încredere în simplul fapt că se iubeau unul pe celălalt și le plăcea să facă sex unul cu celălalt și să nu mai caute probleme peste tot. Dar Mattie încă nu era pregătită pentru asta. Încă se temea că se va întâmpla inevitabilul; vor deveni ca părinții ei și în cele din urmă vor distruge relația, așa cum aceste frici sabotaseră toate relațiile ei din trecut.

Am petrecut multe luni dedicând ședințe întregi discuțiilor detaliate despre fricile lui Mattie, pe măsură ce apăreau în relație. Cu cât vorbeam mai mult despre frici, cu atât se reduceau și, treptat, a îndrăznit să creadă că relația cu Dom ar putea fi diferită. Deja era diferită, a îndrăznit chiar să creadă că era fericită. Și nu mai era furioasă pe toți oamenii cu care se întâlnea. Dar încă era copleșită de sentimente dificile în situații sociale și încerca să le evite. Am început să cred că ar putea ajunge să aibă mai multă încredere în general în relațiile cu alți oameni dacă s-ar alătura unui grup de psihoterapie.

Grupul meu de terapie era prea departe de locuința lui Mattie, așa că i-am recomandat un grup pe termen lung coordonat de un coleg apropiat. Eu și Mattie am început să elaborăm lent și atent încheierea travaliului nostru. Încheierea terapiei poate aduce un nou val de sentimente dureroase din trecut și din prezent legate de atașament, separare, pierdere și frici de abandon. Dar, la fel ca separarea de un părinte iubitor, deși încheierea terapiei poate fi tristă și dureroasă, nu e un abandon. E un nou început care aduce oportunități de dezvoltare personală.

După niște ani am contactat-o pe Mattie pentru a-i cere permisiunea să includă în carte studiul ei de caz. A răspuns că era bucuroasă ca eu să împărtășesc travaliul nostru. După ce a citit studiul de caz, a spus că a fost „atât de ciudat să citesc cât de speriată și închisă eram când ne-am întâlnit... Adesea împărtășesc cu grupul ce am învățat cu tine. Terapia de grup e incredibil de grea, atât de diferită de terapia individuală, și uneori e terifiantă. Încep la grup să recunosc frici profunde de relații și abandon. Dar ai avut dreptate când mi-ai recomandat asta, deși uneori am fost atât de supărată încât am vrut să renunț la întâlnirile grupului.

Eu și Dominic am cumpărat recent un apartament împreună și ne-am mutat acum câteva săptămâni. Spun asta ca modalitate de a-ți transmite că suntem în continuare împreună”.

Despre femei, tați și iubire interzisă

Atracția obiectelor indisponibile ale dorinței

Este intensă atracția secretului, intangibilului și interdicției, mai ales în privința dorințelor sexuale ale femeilor. Ne place să ne imaginăm că îndrăgostirea e pură și inocentă, că iubirea noastră este neîntinată de copilărie, că bărbatul de care ne-am îndrăgostit cu siguranță va fi un soț perfect. Dar, după cum spune Freud, marele distrugător al visurilor:

Soțul este, ca să spunem așa, doar un bărbat de substitut, niciodată cel veritabil; primul avânt al capacității de iubire a femeii îl primește un altul, în cazurile tipice — tată, soțul este cel mult al doilea.

(Freud, 1918)

Freud a spus chiar în eseul „Despre cea mai generală degradare a vieții erotice” (1912):

Condiția interdicției din viața erotică a femeii poate fi pusă, cred, pe același plan cu nevoia bărbatului de degradare a obiectului sexual.

Ce sugerează aici este că pentru femei e universală atracția erotică față de obiecte ale dorinței interzise, secrete și de neobținut. (Să nu ne lăsăm distrași de nevoia bărbaților de a-și înjosi obiectele sexuale. Voi reveni la această temă în Capitolul 7.) Și să nu lăsăm să ne abată atenția tendința lui Freud de a face afirmații întrucâtva grandioase, cum ar fi că ideile lui sunt „universale”. În opinia mea, nu pot fi făcute afirmații universale în privința genurilor și a diferențelor dintre ele. Cu toate astea, insighturile lui Freud adesea conțin sâmburi ispititori de adevăr. Dar și teoria atașamentului oferă insighturi importante în privința atractivității obiectelor de

neobținut ale dorinței, mai ales în cazul femeilor ai căror tați le-au abandonat ori au murit când ele erau mici.

Tatăl romancierei americane Mary Gordon a murit când ea era o fetiță. Scriitoarea a descris mai târziu efectul pe care l-a avut asupra ei relația apropiată cu tatăl:

Am trăit în inima iubirii unui bărbat pasional. M-a iubit simplu, complet...
fără umbră de îndoială, știam că mă crește să nu ajung soția niciunui bărbat.
(Secunda, 1993)

E tentant să romanțăm această relație tată-fiică și să o considerăm specială și prețioasă. Dar am văzut cliente ale căror vieți au fost făcute țandări de o astfel de fixație oedipiană. Ele chiar cred că nu există bărbat care să-l egaleze pe tatăl iubit. Pare imposibil să-și permită să iubească un alt bărbat atât de mult cât și-au iubit tatăl idealizat; inconștient, asta ar însemna să-și trădeze tatăl. Încercările terapeutului de a pune la îndoială idealizarea tatălui și de a normaliza relația pot fi resimțite ca atac asupra nucleului identității lor. Însă trebuie să facem asta, pentru a putea ajunge la numeroasele probleme relaționale care pot apărea ca urmare a unei fixații oedipiene.

Conform unui sondaj realizat în 2004 de *Orange Prize for Woman's Fiction*³, dl. Darcy⁴ era personajul de roman cu care majoritatea femeilor ar vrea să meargă la întâlnire. Tot el era și personajul pe care cele mai multe femei doreau să-l invite la petrecere, în ciuda faptului că era probabil ca dl. Darcy să-și petreacă seara uitându-se în tavan și mormăind de plictiseală sau uitându-se urât la ceilalți invitați. O femeie a spus că motivul pentru care consideră că romanul *Mândrie și prejudecată* i-a schimbat viața a fost că „a aprins flacăra dorinței mele de a citi... ceea ce m-a făcut să ajung în lumea editorială”. Dar apoi a menționat dezavantajul: „M-a încurajat să mă îndrăgostesc de bărbați capricioși, charismatici, aparent inaccesibili, cu urmări din păcate mai puțin fericite decât pentru eroina lui Jane Austen”.

Nu vom ști niciodată dacă mariajul lui Elizabeth Bennet a fost fericit până la adânci bătrâneți — Austen înfățișează foarte puține

căsnicii idilice în cărțile ei. Dar această cititoare exprimă perfect problema. Începe vorbind despre flăcările dorinței de a citi, dar curând ajunge la flăcările dorinței sexuale pentru un bărbat ca dl. Darcy. Să observăm că a adăugat un ingredient important al puterii lui de atracție: aparenta sa inaccesibilitate.

Ar putea fi acesta motivul pentru care atât de multe femei moderne sunt obsedate de dl. Darcy? Identificându-se cu Elizabeth Bennet, fiecare dintre ele poate pune în scenă fantasma oedipiană clasică: ea va fi aleasa care îl va salva din abisurile întunecate ale caracterului său tulburat și care va elibera pasiunile lui sexuale secrete. Pe scurt, vor fi ca Elizabeth; vor transforma bărbatul capricios, inaccesibil în bărbatul sensibil, iubitor, accesibil, despre care ele știu în secret că se află de fapt în spatele aparenței aspre.

Ce mesaj le transmite bărbaților această fixație pe dl. Darcy? Pe de o parte, femeile spun că-și doresc bărbați care să fie inteligenți emoțional, sensibili, flexibili, cărora le place să împartă egal și alături de care e plăcut să fii. Dar aceleași femei sunt date peste cap de un personaj ficțional care este sinteza bărbatului patriarhal. Am putea să dăm din mâini exasperați că unele femei nu se-nvață minte niciodată. Dar nu cred că ne ajută să judecăm femeile pentru că nutresc în secret dorințe erotice incorecte în raport cu vremurile actuale și interzise. Consider că e mai bine să încercăm să înțelegem de unde provin aceste sentimente.

Tânjeam după dragoste când, la 17 ani, am intrat într-o aventură romantică secretă cu un profesor de la școala de arte. Era căsătorit și avea de două ori vârsta mea — un substitut ideal pentru tatăl meu. Dacă intru în rolul de psihoterapeut și mă uit la mine însămi la acea vârstă, îmi dau seama că am găsit un debușeu pentru dorințele mele interzise și inconștiente. Îmi proiectasem idealizarea tatălui asupra profesorului — un bărbat pentru care aveam o mare admirație, dar pe care abia dacă îl cunoșteam. În fantasma mea exista chiar și convingerea că, într-o zi, voi lua locul soției lui și îl voi avea doar pentru mine. De unde suferința vinovăției pe care am simțit-o, legată de vinovăția față de mama, pe care o iubeam și totodată o invidiam.

Una dintre numeroasele probleme ale aventurilor amoroase interzise este că nu se dezvoltă decât pe baza unor astfel de proiecții.

Tocmai faptul că sunt secrete înseamnă că există într-un univers paralel, izolat de realitatea lumii exterioare. Când fantasma se lovește de realitatea rece și dură, tinde să se prăbușească. Eram tânără și aveam nevoie de ajutor, dar aveam atâtea probleme din cauza secretelor mele, încât nu aveam nicio modalitate de a cere ajutor. Din fericire, după multe luni de suferință provocată de dragostea neîmpărtășită, m-am folosit de ocazia de a mă muta la altă școală de arte și am lăsat în urmă viața mea secretă.

Ellie și Grupul femeilor care se pierd pe ele însele în dragoste

Zeci de ani mai târziu, la scurtă vreme după ce am încheiat formarea ca psihoterapeut de grup, am avut ideea de a coordona un grup de femei care au un tipar de relații nefericite și autodistructive. Cred că pe undeva pe fundal rămăsese o amintire distantă a aventurii mele secrete și nefericite și a nevoii intense de ajutor pe care o aveam pe atunci.

Am decis să promovez grupul drept Grupul femeilor care se pierd pe ele însele în dragoste și urma să ne întrunim de 12 ori în ședințe săptămânale. Am pus anunțuri la mai multe aviziere și le invitam pe femeile interesate de asta să mă contacteze pentru o ședință individuală pentru a vorbi despre posibilitatea de a se alătura grupului. Nu știam cu cine aveam să iau legătura.

Ellie purta o pereche ciudată de șosete când a venit la ședința individuală. Probabil n-aș fi observat, dar la câteva minute după începutul ședinței s-a holbat la picioarele ei cu o expresie confuză: o șosetă avea dungi roșii, iar cealaltă avea buline albastre.

— Îmi pare rău, nu încerc să arăt ciudat intenționat, a spus, pur și simplu n-am găsit o pereche curată cu amândouă șosetele la fel.

A început să chicotească într-un fel contagios.

Ellie avea 29 de ani, dar părea mai degrabă o adolescentă băiețoasă și veselă. Era și foarte independentă; se dusesse singură în multe locuri îndepărtate de pe glob. Credea că s-ar putea alătura grupului înainte să pornească într-un tur pe jos în Tibet, călătorie pe care plănuia s-o facă mai târziu în acel an.

— Când am văzut prima oară anunțul tău, sintagma „care se pierd pe ele însele în dragoste” mi s-a părut că sună zemos și jalnic. Nu-mi place deloc să mă gândesc la mine așa. Dar adevărul e că chiar am o problemă cu relațiile de iubire lipsite de speranță. Și presupun că așa mă simt, ca fiind pierdută. Sună groaznic, știu, dar de fapt cred că sunt slabă.

— Să călătorești singură în jurul lumii nu îmi sună a slăbiciune, am răspuns, decât dacă crezi că fugi de ceva.

— Vrei să zici de bărbați? Cât de ridicol e asta? a spus ea și a izbucnit un moment în râs.

— Nu cred că e ridicol dacă așa simți.

— Așa mă simt în toate relațiile, ca și cum aș vrea să fug. O prietenă m-a invitat la cină săptămâna trecută, pentru că voia să întâlnesc un bărbat pe care credea că s-ar putea să-l plac. Am fost atât de speriată, că nu m-am dus.

Îmi plăcea la Ellie umorul ei jucăuș. Dar începeam să-mi dau seama că izbucnirile ei frecvente în râs erau felul în care se apăra de dezvăluirea sentimentelor dureroase. I-am spus că mă gândeam că grupul ar fi o ocazie de a explora de ce îi venea s-o ia la fugă.

— Cred că da. Dar chestia e că nu-mi prea plac grupurile, niciodată nu știu ce să spun.

— Poți să asculți ce au celelalte de zis. Nu trebuie să te alături decât dacă vrei. Cred că după o vreme s-ar putea să vrei. E o ocazie bună și să înveți să vorbești despre sentimentele tale.

După încheierea ședinței n-aveam idee dacă va decide să se alăture grupului. Dar a doua zi mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că îi era în continuare frică de grup, dar hotărâse să încerce, dacă eram de acord.

Șase femei între 29 și 45 de ani stăteau în cerc și așteptau să înceapă prima ședință. Ellie era cea mai tânără și arăta îngrozită. Femeile au început vorbind despre câtă agitație le-a provocat perspectiva de a veni la grup pentru a vorbi despre relații de dragoste. Curând au început să-și împărtășească ezitant poveștile nefericite de dragoste. Cu colțul ochiului am observat că Ellie asculta atentă.

— De ce nu mă îndrăgostesc de bărbați drăguți? s-a întrebat Denise cu un zâmbet trist.

Avea 30 și ceva de ani și-și purta costumul, mai degrabă tern, de avocat.

— Mi-am pus întrebarea asta de sute de ori. Problema e că bărbații drăguți nu mi se par atrăgători. Îi consider slabi.

— Eu sunt atrasă de bărbații eleganți, chipeși, de tip James Bond, a spus Barbara, o femeie de 40 și ceva de ani machiată impecabil. Mai întâi crezi că e genul de bărbat care ar veni după tine pe un vârf de munte în plină furtună. „Doar pentru că doamnei îi place ciocolata!”⁵

Întregul grup a început să râdă. Ea a continuat vorbind despre cum primul ei soț fusese un misogin violent. Ea scăpase după doi ani nefericiți doar pentru a se căsători cu soțul ei actual, care era rece și dominant. Se descria pe ea însăși ca soție-trofeu; se aștepta ca ea să vină la întâlnirile informale cu colegii lui, dar acasă o ignora complet. Nu mai făcuseră sex de când se născuse al doilea copil, în urmă cu opt ani. Bănuia că el avea aventuri, așa că s-a decis să aibă și ea propriile aventuri:

— Am întâlnit un bărbat minunat pe internet și m-am îndrăgostit lulea. Sexul era uluitor. Dar când i-am spus că voiam să-l părăsesc pe soțul meu..., pur și simplu a dispărut. Mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că nu e bun când vine vorba despre angajamente. Asta e motivul pentru care am venit la grup. Nu știu ce să fac. El e iubirea vieții mele. Sunt complet pierdută fără el.

Și-a îngropat fața în mâini și a început să plângă.

Grupul a rămas tăcut. Heather i-a întins cutia de șervețele:

— Nu doar bărbații alfa pot fi violenți și dominatori, a spus ea. Era o femeie corpolentă, rotunjoară, de 40 și un pic de ani. Eu sunt lesbiană și știu că și femeile pot să fie așa. M-am simțit atât de traumatizată de comportamentul violent al fostei mele iubite, încât la ani de zile după ce relația s-a încheiat eram în continuare îngrozită de relații. Acum șase luni m-am îndrăgostit de o femeie drăguță și blândă, și tot sunt îngrozită. De-asta am venit la grup. Nu înțeleg de ce mă simt atât de vulnerabilă și nesigură când sunt îndrăgostită. E aproape intolerabil. Am obosit să încerc să-i fac tot timpul pe plac, să

încerc să fiu cum cred că vrea ea să fiu. Așa mă simt în toate relațiile. Așa mă simt și aici, în grup.

S-a oprit brusc, ca și cum spusese prea mult.

— E bine că poți să vorbești aici, în grup, despre cum te simți, am spus eu încurajatoare. E o parte importantă a terapiei de grup.

— Mă simt ca o impotografie, a spus Ellie încet. Era prima dată când vorbea în grup. Ca și cum de fapt nu am ce căuta aici. Nu știu cum să vorbesc despre relații. N-am avut niciodată o relație..., adică nu oficial, a adăugat cu un râs nervos.

— Am impresia că grupul nu știe la ce te referi când spui „nu oficial”, am îndemnat-o.

Ellie a inspirat adânc:

— Problema e că nu am mai spus nimănui asta până acum, în afară de ședința individuală.

Vocea îi devenise aproape o șoaptă. A luat un șervețel din cutia pe care Barbara a pus-o pe măsuta de cafea și și-a suflat tare nasul.

— De fapt, știu că trebuie să vă spun. Altfel ar fi stupid să fiu aici.

A inspirat profund și și-a ațintit privirea în podea:

— Nu am fost decât cu doi bărbați... Primul când aveam 17 ani. El avea 27 și era căsătorit. A durat cam doi ani. M-a părăsit, pentru că se temea să nu afle soția lui. Mi-a frânt inima. Apoi, după doi ani, m-am îndrăgostit din nou. Și asta era căsătorit și avea copii.

Mi-a aruncat o privire îngrozită.

— Știu că e groaznic. Mă simt vinovată tot timpul. Dar mă văd în continuare cu el. Ne-am despărțit de o grămadă de ori. Adică el se tot desparte de mine. De fiecare dată îmi frânge inima. Și după aia se întoarce din nou și începem iar. La asta mă refer când zic că nu e „o relație propriu-zisă”. N-am avut decât relații ascunse, de parcă ar fi secrete murdare. Mă simt prost că vă spun despre asta, e ca și cum l-aș trăda. Acum nu mă mai văd cu el, dar doar pentru că m-a părăsit din nou. Știu că eu sunt cea care ar trebui să pună capăt relației, dar nu pot. Chiar îmi doresc o relație adevărată și, la un moment dat, și copii. Dar mi-e teamă că e ceva în neregulă cu mine. Sunt condamnată să aleg întotdeauna bărbați indisponibili și sfârșesc rănită și singură.

S-a străduit să râdă de ea însăși, dar de data asta nu prea a reușit. Arăta îngrijorată, vulnerabilă și învinsă. Îi curgeau lacrimi pe obraji.

— Nu ești singura, a spus Denise încet. Eu am o istorie întreagă cu bărbați căsătoriți. Nu-ți spun decât când te-ai îndrăgostit deja de ei și atunci e prea târziu.

Am întrebat-o pe Ellie dacă avusese senzația că trebuia să fi păstrat secretul.

— Da, a spus ea, mi-e teamă că o să fiu judecată, deși cred că ar trebui să fiu judecată pentru că e atât de greșit.

Celelalte femei din grup au reasigurat-o că nu o judecau, ci erau îngrijorate pentru că trecuse prin asta singură atât de mult timp fără să spună nimănui. Considerau că era important că reușise în sfârșit să vorbească despre asta.

Heather a spus că întotdeauna se temuse că va fi judecată.

— Pur și simplu așa sunt în relații. Îmi pierd complet sentimentul că sunt eu însămi. Am tot timpul senzația asta enervantă că nu sunt suficient de bună. Cred că e cumva legat de cum mă făcea tata să mă simt când eram mică. El era un agresor mare, puternic și dominator și eram îngrozită de el. Nu voiam decât ca el să mă iubească. Făceam totul pentru a-i fi pe plac, dar nimic nu funcționa, mă critica încontinuu. Am crescut convinsă că eram complet lipsită de orice valoare. Credeam chiar că a fost vina mea că mama a plecat când aveam zece ani.

Femeile erau absorbite de ce spunea Heather, dar venise momentul ca ședința să se încheie. În următoarele săptămâni tema tatălui a reapărut constant.

Denise a povestit cum în copilărie îl iubise cu disperare pe tatăl ei.

— Îmi amintesc cum venea acasă și intra în grabă, mă lua pe sus cu mâinile lui mari și păroase și îmi spunea cât de mult o adoră pe fetița lui cu ochi căprui.

Am observat că toate femeile din grup se uitau la Denise. În acel moment, deși era îmbrăcată tot în uniforma ei ternă de avocat, părea să se fi transformat în copila fericită cu ochi căprui.

A continuat vorbind despre faptul că, și înainte ca tatăl ei să se despartă oficial de mama ei, venirile și plecările lui fuseseră

întotdeauna imprevizibile și neexplicate, ceea ce o lăsa într-o stare permanentă de dor.

A ieșit la iveală că Ellie, Heather și Denise avuseseră tați care le-au abandonat mamele când erau mici. Ellie, care începea să fie puțin mai volubilă, i-a împărtășit grupului despre cum, când ea avea șapte ani, tatăl dispăruse într-o zi fără niciun semn:

— Credeam că s-a terminat lumea. Credeam că a murit! N-aveam bani, trebuia să ne mutăm în altă casă și eu trebuia să mă duc la altă școală. Și apoi, într-o zi, tata a apărut din nou din senin. Am aflat mai târziu că fugise cu secretara, dar relația n-a mers, așa că s-a întors acasă. Așa a fost de atunci încolo. Ne părăsea și apoi se întorcea și ne părăsea din nou. Mama îl primea înapoi de fiecare dată. Acum îmi pare rău pentru ea, dar țin minte că atunci credeam că tata pleacă din cauza mamei. Credeam că mama nu știa să-l iubească bine. Acum asta pare destul de nedrept față de mama.

S-a uitat la Denise și a spus cu un râs ironic:

— Îl adoram pe tata. Și încă îl ador, chiar dacă e un adulterin compulsiv și un bețiv.

Grupul a căzut într-o tăcere plină de gânduri.

— Tocmai mi-am dat seama că majoritatea partenerilor mei au fost ca tata, a spus Denise, arătoși, fermecători, amuzanți, puțin sălbatici, sufletul petrecerii, afemeiați compulsivi. Mă dă pe spate aspectul fermecător, amuzant, și apoi mă trezesc vraiște, rănită, mințită, trădată și singură din nou. Erau mult mai în vârstă decât mine și căsătoriți.

A căzut un moment pe gânduri și apoi a adăugat furioasă:

— Sunt exact ca mama. Stau acasă tristă și aștept la nesfârșit să se întoarcă. E ca și cum repet ce i s-a întâmplat ei, doar că, în loc să fiu soția, sunt mai degrabă una dintre amantele lui.

— Ambii bărbați de care m-am îndrăgostit chiar și arătau ca tata! a exclamat Ellie. Nu-mi vine să cred că n-am văzut asta până acum. Asta înseamnă că nu erau așa cum credeam eu că sunt? N-am făcut decât să-l proiectez pe tata asupra lor?

Mă gândeam că asemănarea cea mai izbitoare cu experiența pe care o avuseseră în copilărie cu tatăl lor era roller-coasterul emoțional haotic prin care treceau cu iubii lor sau, în cazul lui Heather, cu

iubitele ei. Ellie a rezumat perfect. A spus că, pentru ea, asemănarea consta în dor. În copilărie îi era dor ca tatăl ei să se întoarcă acasă după ce el își abandonase familia, când ea avea șapte ani. Semăna cu disperarea și dorul, și lipsa de speranță pe care le simțea de fiecare dată când îl aștepta pe iubitul ei, semăna cu iubirea și bucuria copleșitoare pe care le simțea când el chiar venea, și semăna cu sentimentul oribil de a fi abandonată de fiecare dată când el pleca și se întorcea la soția lui:

— Chiar și sentimentul ăsta că, dacă las un bărbat să se apropie prea mult, o să fugă de mine. Asta e exact așa cum mi-era teamă că tata o să fugă iar de noi.

Heather a spus că știa bine cum e. Întotdeauna îi fusese teamă că iubitele ei o vor părăsi. Prietena ei actuală era atât de drăguță și de bună și îi oferea constant reasigurări că o iubea, dar tot nu putea crede că nu o va părăsi.

Barbara vedea asemănări între modul în care o făcuseră să se simtă și tatăl ei, și ambii ei soți. Când era mică, îi fusese foarte frică de tatăl ei. El era medic șef de secție, iar pacienții îl tratau ca pe Dumnezeu, dar acasă era rece, insensibil, critic și violent cu ea și cu mama ei:

— Până și iubirea vieții mele (așa se referea la iubitul ei care tocmai o părăsise) era cumva distant, departe, inabordabil. Tot timpul am avut senzația că trebuia să-l salvez de ceva foarte întunecat din interiorul lui. Dar niciodată nu l-am înțeles. Cred că așa simțeam față de tata când eram mică, tânjeam după ceva de la el ce nu puteam avea. Iubire și afecțiune cred. Deși tot nu pot să-mi dau seama de ce; când mă gândesc la tata acum, îl văd ca pe un agresor josnic și arogant.

Tatăl lui Heather o terorizase și o înfricoșase când era mică. Dar, cu toate astea, ea tânjise ca el să o iubească. De-ar fi putut doar să-i fie pe plac, să fie suficient de bună, suficient de grijulie, dacă n-ar fi făcut niciodată nicio greșală, poate ar fi iubit-o. Așa se simțea acum în relație cu iubita ei și era intolerabilă presiunea de a încerca să fie perfectă tot timpul.

A fost șocant pentru femeile din grup să vadă asemănările dintre relațiile lor de iubire de la vârsta adultă și dinamica emoțională pe care le resimțiseră în copilărie în relație cu părinții lor. Discursul a

devenit fatalist; erau condamnate să repete tiparele din relațiile lor, ar fi putut fi măcar posibil să se schimbe?

Denise era tulburată. A vorbit despre cât de rău o tratase tatăl pe mama ei și cât de rău o tratase bunicul pe bunica ei și acum același lucru se întâmpla în relația cu prietenul ei. Nu era niciodată interesat când ea încerca să-i vorbească despre cum se simțea sau despre care erau nevoile ei. Pur și simplu punea problemele ei pe seama faptului că era femeie și îi spunea să-i vină mintea la cap, ca și cum sentimentele ei n-aveau nicio legătură cu el. Îi spusese că n-o iubea. Deci de ce îi spăla rufe și avea grijă de el când soția îl dădea afară? Ce făcea ea? Încerca să-l facă să aibă nevoie de ea, astfel încât el să se tot întoarcă? Era asta iubire? De ce nu putea pur și simplu să-i întoarcă spatele și să plece?

La ședința din săptămâna următoare, Denise a spus că încheiase relația. Grupul a susținut-o. Dar în timp ce vorbea am avut senzația intensă că dădea cumva vina pe mine și pe grup pentru că o făcuserăm să scape de el. La ce bun era grupul dacă o făcea să treacă prin toată suferința asta? Poate renunțase la o relație care o făcea nefericită, dar măcar fuseseră și momente bune.

Heather i-a spus că o admira pentru că găsisese curajul de a încheia. Ea întotdeauna fusese îngrozită de încheierea relațiilor, încă de la început încerca să găsească modalități de a se apăra de durerea sfârșitului. Crede că asta e motivul pentru care îi e atât de greu să fie ea însăși în relații. Se temea că ar fi respinsă dacă s-ar arăta așa cum este cu adevărat.

Ellie a spus că și ea se temea să se arate așa cum e, așa că mai bine nu riscă. Credea că, dacă ei ar fi văzut-o așa cum e cu adevărat, tot ce ar fi văzut ar fi fost o vraște emoțională sau un copil. Uneori credea că soluția e să nu aibă nicio relație. Se pierdea complet pe ea însăși în relații. Pur și simplu era prea speriată de tot. Dar apoi ajungea să se teamă că nu va mai fi capabilă să aibă relații. A încercat să râdă de capcana în care era prinsă, dar a început să plângă.

M-am întrebat ce anume era acest „sine adevărat” care trebuia ascuns și ținut secret? Partea rănită și furioasă trebuia să rămână secretă?

Heather a spus că în cazul ei era vorba despre frica de a fi văzută ca lipsită de valoare, pentru că știa că de fapt n-avea nicio valoare. Întotdeauna se simțise fără nicio valoare în ochii tatălui ei. Dar știa și că era foarte, foarte furioasă pe el. Îi era frică de propria furie. Nu știa ce să facă cu ea, așa că o ținea înăuntru, în brațe și în piept, o înghițea. Tulburarea ei alimentară o făcea să înghită totul, tot timpul, în încercarea de a-și ține emoțiile înăuntru. Acum plângea.

Am văzut că și Denise plângea. Am întrebat-o ce simte. A spus că niciodată nu avusese senzația că ar fi ceva de capul ei. Se simțea incredibil de nefericită pentru că încheiase relația cu prietenul ei. Se simțea și foarte furioasă pe mine. Nu a simțit că am auzit-o, ci a avut senzația că o resping. Am spus că îmi părea rău că se simte așa. Dar m-am întrebat și dacă se mai simțise așa altă dată — neauzită, respinsă. A spus că s-a simțit așa tot timpul cu mama ei. A întins mâna după șervețele și a descoperit că cutia era goală. M-am simțit ca o mamă insuficient de bună pentru că adusesem o cutie de șervețele aproape goală.

După ședință am avut senzația că am greșit. În grup plutea tot timpul sentimentul de bunătate insuficientă, de iubire neacordată pentru că e nemeritată. Și eu am simțit că mă apasă. Eram mama dezamăgitoare, insuficient de bună din grup. Eram îngrijorată în privința realizărilor posibile în 12 săptămâni, mă întrebam dacă așteptările lor erau prea mari, poate că în cele din urmă vor fi dezamăgite de grup și de mine. Am discutat aceste sentimente cu supervizoarea mea. (În limbajul psihoterapiei, un supervizor este un coleg apropiat cu care pot fi împărtășite fără încălcarea confidențialității sentimentele complexe și dificile care apar adesea în terapie). A spus că nu era surprinsă. Preluam proiecții negative intense în rolul meu de figură parentală dintr-un grup de femei care fuseseră dezamăgite, criticate și abuzate de tații lor nedemni de încredere. Au dat vina și pe mamele lor pentru că au îndepărtat tatăl sau nu le-au protejat. Nu e de mirare că mă simțeam ca o altă mamă insuficient de bună. Multe dintre ele s-au plâns la începutul ședințelor că erau deprimare. Acum intrau în contact cu furia lor. Asta era în regulă. Era bine să își poată exprima sentimentele de furie față de mine în grupul în care puteau fi auzite și conținute.

Întâlnirile de grup urmau să se încheie după câteva ședințe. Era din ce în ce mai presantă discuția despre ce înseamnă schimbarea. În același timp, în grup plutea și frica de încheieri și de pierdere. Mi-am dat seama că grupul în sine devenise un fel de relație de iubire; începuse plin de speranță, dar speranța fusese urmată curând de frica de dezamăgire și de frica și mai rea că se va termina. Cum poți să exprimi ce simți cu adevărat într-o relație sau în grup, cum poți să-ți expui sinele adevărat dacă ești tulburat de toate aceste sentimente intense, doar pentru a rămâne din nou singur? Pe de altă parte, dacă vrei să te schimbi — ceea ce întotdeauna e dificil —, cum te poți schimba fără să riști să-ți exprimi sinele adevărat?

Heather începuse deja să schimbe vechiul de tipar de a se îndrăgosti de femei care o răneau. Dar acum era îndrăgostită de o femeie care era bună cu ea și care o iubea și îi era în continuare greu să primească iubirea ei și chiar și mai dificil era să accepte ideea că merită să fie iubită. Celelalte femei au insistat imediat că Heather chiar merita să fie iubită. Toate o iubeau. Dar înțelegeau la ce se referea Heather. Și pentru ele era aproape imposibil să creadă că meritau să fie iubite.

Barbara a spus că se gândise mult la tatăl ei și la cât de teamă i-a fost că s-ar putea să-i semene. Îi era frică să fie judecată și evaluată, dar și ea făcea asta: îi judeca și îi evalua pe ceilalți tot timpul. Iar uneori era foarte furioasă, la fel ca el. Vorbea din ce în ce mai încet, până a ajuns să șoptească:

— L-am lovit pe iubirea vieții mele. Am făcut o criză de furie și l-am lovit. Îmi dau seama acum că asta l-a făcut să se îndepărteze. Mi-e atât de rușine.

În penultima ședință Heather a anunțat că era furioasă pe mine pentru că puneam capăt întâlnirilor:

— Tot mă simt vulnerabilă tot timpul. Tot mi-e al naibii de greu să fiu într-o relație. Tot mi-e frică că o să se termine. Urăsc sfârșiturile.

Celelalte femei au fost de acord. Considerau că grupul le ajutase și se înțelegeau mult mai bine pe ele însele. Dar acum, că erau atașate de grup, nu voiau să se încheie. Se uitau la mine acuzator. Am explicat că a fost inițiat ca grup cu întâlniri limitate în timp, centrat pe înțelegerea relațiilor de dragoste. Am fost de acord că au depus

eforturi serioase și au lucrat bine în cadrul grupului. Dar credeam că ar avea mai mult de câștigat dacă ar continua terapia cu un grup de psihoterapie pe termen lung în care se discutau diferite probleme și în care erau și bărbați. Heather și Ellie au declarat imediat că nu s-ar alătura niciodată unui grup din care fac parte și bărbați.

După 12 ședințe întâlnirile grupului chiar au luat sfârșit, cu lacrimi și îmbrățișări, și reproșuri adresate mie. Heather și Denise au ales să continue cu terapie individuală. După aproximativ un an, după excursia în Tibet, Ellie a revenit. Încă avea probleme cu relațiile, considera că avea nevoie în continuare de ajutor. Am riscat din nou sugestia de a se alătura grupului cu întâlniri pe termen lung pe care îl coordonam.

— Nu cred că aș putea să vorbesc sincer dacă sunt și bărbați acolo. Aș fi prea complexată, prea îngrijorată de ce cred ei despre mine.

— Cred că un grup mixt ar fi o modalitate bună de a ajunge să fii mai încrezătoare în interacțiunea cu bărbați. Ce ar fi să te gândești la asta și mă anunți ce-ai hotărât?

Ellie s-a alăturat grupului și, după o vreme, frica ei de bărbați a început să se atenueze. În cele din urmă a început chiar să spună în glumă că grupul era „o relație potrivită cu un bărbat drăguț”.

După încheierea terapiei am primit un e-mail de la ea în care îmi spunea că tocmai născuse o fetiță: „Mă simt pentru prima dată susținută și în siguranță. Și nu cred că el [partenerul meu] o să fugă de mine! Fiecare dintre noi își dorește să-l facă pe celălalt fericit și pentru prima oară pot spune te iubesc, fără ca asta să fie o încercare disperată de a face pe cineva să nu mă părăsească. Consider că timpul și eforturile pe care le-am făcut în grupuri m-au ajutat să îmi permit să mă apropiu de cineva și să-mi arăt partea mai vulnerabilă și sper că lucrurile vor continua să meargă bine”.

³ Premiu literar prestigios acordat autoarelor în Marea Britanie. (*N. t.*)

⁴ Unul dintre personajele principale ale romanului *Mândrie și prejudecată*, de Jane Austen, descris ca un bărbat distant și arogant, care stârnește totuși pasiunea lui Elizabeth Bennet, eroina romanului, o tânără inteligentă și spirituală, care în cele din urmă se va mărita cu el. (*N. r.*)

⁵ Slogan publicitar al ciocolatei Milk Tray, a cărei campanie de promovare în Marea Britanie între 1968 și 2000 era reprezentată de aventurile unui bărbat arătos care trecea imperturbabil prin pericole — e.g. se lupta cu rechini, înfrunta furtuni și avalanșe — pentru a-i aduce ciocolata unei doamne față de care simțea o iubire cavaleriească. (*N. t.*)

Iubirea tandră și dorința sexuală durabilă Le putem avea pe amândouă?

Monogamia: dacă pot șoriceii-de-câmp, noi de ce nu putem?

Freud considera că există un clivaj fundamental în „sfera iubirii” între iubirea tandră și dorința sexuală. A ajuns la concluzia întrucâtva posomorâtă:

[...] nu este în general posibil un acord între pretențiile pulsiei sexuale și cerințele sexuale [...] insatisfacția culturală este consecința necesară a anumitor caracteristici pe care pulsia sexuală le-a căpătat sub presiunea culturii.

(Freud, 1912)

Cred că excepție face îndrăgostirea, adică tocmai momentul în care simțim fuzionarea intensă a sentimentelor profunde de iubire și a dorinței sexuale copleșitoare. Aceasta ar putea fi definiția iubirii romantice. Însă apare o problemă; vrem și ne așteptăm ca sentimentul îndrăgostirii, cu întreaga sa pasiune sexuală, să dureze veșnic. Din păcate, relațiile tind să se transforme în ceea ce consilierii de cuplu numesc „dragoste confortabilă”. Dar, pentru unele cupluri, diminuarea dorinței sexuale față de partener cu siguranță nu este confortabilă. Reducerea intensității experienței sexuale sau chiar dispariția totală a dorinței sexuale pentru partener poate provoca anxietate, depresie, disperare sau apelarea la o alternativă, adică la împlinirea dorinței sexuale în altă parte.

Freud nu a fost singurul care considera că în inima relațiilor noastre sexuale se găsește o contradicție ireconciliabilă. Peter Fonagy, psihanalist și susținător important al teoriei atașamentului, a ajuns la o concluzie similară:

Faptul cert că există sex fără atașament, iar căsătoriile lipsite de sex reprezintă poate cele mai multe parteneriate de acest fel demonstrează dincolo de orice îndoială că aceste sisteme [iubirea tandră și dorința sexuală] sunt separate și îmbinate foarte vag.

(Fonagy, 2001)

După cum am văzut, sistemul nostru de atașament de la vârsta adultă își are rădăcinile în nevoia de a avea o bază de siguranță și afecțiunea, familiaritatea și consecvența unui partener stabil. Aceasta este o extensie a iubirii și stabilității de care aveam nevoie în copilărie de la părinții noștri sau de la persoanele care ne îngrijeau. Prin opoziție, sistemul sexual găsește favorabile entuziasmul, noutatea, stimularea constantă sau orice poate vitaliza sentimentele noastre sexuale. Deși calitatea atașamentului față de partenerul familiar și de baza noastră de siguranță este ceea ce menține multe cupluri laolaltă, dezavantajul este că aceeași familiaritate și predictibilitate poate și să reducă dorința sexuală. Unul dintre motivele pe care respondenții la chestionarul lui Kinsey despre istoricul sexual l-au invocat cel mai frecvent a fost pur și simplu dorința de variație. Unul dintre marile obstacole în calea variației este convingerea comună că mariajul înseamnă monogamie pe viață.

Nu sunt convinsă de utilitatea raportării la alte specii ca modalitate de a înțelege comportamentul oamenilor moderni. Însă se pare că doar 3% dintre mamifere sunt monogame în mod natural. Șoarecii-de-câmp sunt mamiferele cel mai des invocate ca exemplu. Dr. Larry Young, specialist american în neuroștiințe de la Yerkes National Primate Research Center din Atlanta, a realizat o cercetare amplă asupra legăturilor sociale ale șoarecilor-de-câmp. A afirmat că formează cupluri perfecte: își găsesc parteneri pe viață, participă în mod egal la îngrijirea puilor și chiar împart responsabilitățile de construire a vizuinii! Există o „substanță a monogamiei” numită vasopresină; când șoarecii-de-câmp secretă această substanță magică în starea feerică de după ce-și vor fi pierdut virginitatea, micile creaturi pufoase creează o legătură pe viață. Dar Young a adăugat o informație adesea trecută cu vederea; dacă un mascul se plimbă singur pe câmp și dă de o femelă gata să se împerecheze, el poate,

nestingherit, să se împerecheze cu ea. Ce e important, ne spune Young, este că șoricelul se întoarce întotdeauna la partenera cu care a creat o legătură. Nu ne spune ce căuta femela singură pe câmp când ar fi trebuit, desigur, să fie în siguranță acasă, dar se pare că Young a extins definiția monogamiei pentru a include măcar abaterile ocazionale ale masculilor!

Mulți oameni au o tendință mai redusă de a face compromisuri când vine vorba despre sensul monogamiei. Pentru ei, dacă două persoane fac o înțelegere verbală sau un contract care stabilește că „acum ești iubita mea sau iubitul meu, partenerul oficial, soțul sau soția, de acum înainte nu mai ai voie să faci sex cu nimeni altcineva atâta timp cât durează relația noastră sau până când moartea ne desparte”. Un flirt întâmplător când te plimbi singur pe câmp e strict interzis. Acesta este probabil cel mai încălcat contract din istoria umană, dar tot ne agățăm de el ca fiind un criteriu esențial pentru siguranță și fericire în relațiile noastre de dragoste.

E imposibil să supraestimăm problemele pe care și le fac oamenii din această cauză. Autorii cărții *The State of Affairs* (2004) citează un număr impresionant de studii asupra atitudinilor sociale realizate în ultimii zeci de ani. Una dintre descoperirile care ilustrează imensa confuzie din această sferă a fost că majoritatea bărbaților și femeilor, aproximativ 80%, spun că sexul extramarital este întotdeauna sau de cele mai multe ori greșit, însă mulți — chiar majoritatea — recunosc că au avut cel puțin o aventură. Nu e greu să ne imaginăm vinovăția și rușinea ascunse în spatele rezultatelor acestui studiu. Într-o altă anchetă, respondenții au fost întrebați dacă erau de acord sau nu cu afirmațiile (a) camaraderia și afecțiunea sunt mai importante decât sexul într-o căsnicie sau într-o relație și (b) sexul este aspectul cel mai important al oricărei căsnicii sau relații. Peste 67% dintre bărbați și femei au fost de acord că afecțiunea și camaraderia sunt mai importante și doar 17% au spus că sexul e mai important. Dar, după cum subliniază autorii, „mulți oameni practică nonmonogamia în secret și se simt rușinați, în același timp considerând monogamia morală”.

Cu alte cuvinte, puțini oameni trec prin viață fără să se trezească la un moment dat în cleștii problemei profund tulburătoare a

infidelității, indiferent dacă în reveriile lor, în suspiciuni întunecate sau, cazul cel mai dificil dintre toate, în realitatea relațiilor lor. Pentru mulți oameni este foarte dureros să afle că partenerul în care aveau încredere le-a fost necredincios. Suferința și angoasa sunt acute; e ca și cum întreaga lor lume s-ar prăbuși. Experiența trădării dezlănțuie cele mai intense emoții: neliniște, frică, furie, gelozie și, pentru unii oameni, gânduri obsesive de pedeapsă și răzbunare.

Și mulți dintre partenerii care calcă strâmb trec prin suferință emoțională: vinovăție agonizantă, frica de a-l fi rănit pe celălalt și familia și panică la gândul de a-și pierde căminul dacă i-ar spune partenerului adevărul. Acesta e motivul pentru care mulți oameni aleg să păstreze secretul și să mintă ca modalitate de a-și păstra căsnicia sau angajamentul relațional, în același timp urmându-și dorințele sexuale nestăpânite. Dar prețul secretelor și al minciunilor, pe lângă vinovăție și rușine, este frica groaznică de a fi descoperit. Și nu e doar teama că ar afla partenerul: frica de a fi judecat și făcut de rușine se extinde și în sfera familiei și a relațiilor de prietenie, iar în cazul figurilor publice reputația le este în pericol.

Pe scurt, e o treabă tare complicată. De oricare parte ai fi când înțelegerea cade sau contractul e încălcat, că ești victima unei trădări sau tu ești cel care trădează, ești copleșit de sentimente atât de intense și de primitive, încât e aproape imposibil să gândești clar. Dar nicicând nu e mai important să gândești clar decât în situația în care e în joc viitorul tău și viitorul partenerului și al copiilor voștri.

Ce mă uimește la această dihotomie — pe de o parte, afecțiunea confortabilă și o dorință sexuală diminuată și, pe de altă parte, redeșteptarea pasională a dorinței sexuale — este că, pentru mulți dintre noi, e imposibil să o alegem pe una în defavoarea celeilalte. Cei mai mulți ne dorim să avem relații iubitoare, afectuoase și pasiune și împlinire sexuală cu același partener, într-o relație stabilă, pe termen lung. Nu susțin în niciun caz că această aspirație ar fi imposibil de atins. Există cupluri în care partenerii rămân loiali și simt împlinire sexuală pe întreaga durată a relației lor îndelungate. Dar există și multe cupluri care nu reușesc.

Unii parteneri se confruntă cu durerea, cu suferința și minciunile în terapia de cuplu. Ajung să vadă infidelitatea care i-a adus la terapie

ca simptom al problemelor pe care nu au reușit să le rezolve în relație. Când au încetat să se mai asculte unul pe celălalt? Când au preluat controlul solicitărilor jobului și nevoile copiilor? Cum rămâne cu resentimentele mocnite pe care le-au vârat sub preș? Cum au ajuns să tot amâne să facă sex sau să nu mai apuce niciodată? În loc să vadă infidelitatea ca motiv de despărțire, înțeleg că e un semnal că a sosit momentul să-și resuscite și să-și revitalizeze angajamentul unuia față de celălalt.

Există și cupluri care hotărăsc că, în cazul lor, monogamia în sine este problema. Se cunosc și se iubesc, prețuiesc angajamentul pe care îl au, dar își și doresc sau au nevoie, dintr-un motiv sau altul, de libertatea de a avea relații sexuale cu alți oameni. Dar nu vor ca relația lor să fie contaminată de secrete și minciuni. Aceste cupluri aleg să o ia pe calea nonmonogamiei recunoscute și acceptate. Pentru unele cupluri, această decizie este impusă de necesitate. Se poate ca unul dintre parteneri să nu mai vrea contacte sexuale și să n-aibă nicio problemă dacă celălalt își găsește împlinirea sexuală în altă parte. Sau unul dintre ei poate avea o boală îndelungată ori o dizabilitate care îi afectează sexualitatea și nu vrea ca partenerul să fie privat de împlinirea sexuală. Sau unul e bisexual ori își dorește să-și exploreze tendințele sexuale diferite de cele ale partenerului. Sau cuplul decide că nonmonogamia e preferabilă distrugerii căminului sau suferinței copiilor. Unele cupluri decid, pur și simplu, că nu cred în monogamie.

Cred că, pentru ca nonmonogamia să funcționeze, sinceritatea este esențială. E important și ca amândoi să se pună de acord în privința anumitor limite. De exemplu, unele cupluri stabilesc că relațiile sexuale cu alți parteneri nu au loc acasă. Altele decid să încerce să-și împărtășească experiențele nonmonogame participând la evenimente de schimburi de parteneri sau invitând o a treia persoană la o partidă de sex în trei pentru a-și revitaliza împreună entuziasmul sexual. Majoritatea cuplurilor care optează pentru nonmonogamie spun că relațiile sexuale cu alții trebuie să aibă un scop exclusiv sexual, fără implicare emoțională. Cred că e dificilă interzicerea emoțiilor, cum ar fi îndrăgostirea de altcineva, iar pentru unii oameni pur și simplu nu funcționează. În orice caz, partenerii

trebuie să se cunoască foarte bine dacă optează pentru nonmonogamie. Dacă e o stratagemă prin care unul dintre parteneri scapă de vină și poate să zburde în timp ce celălalt se simte din ce în ce mai singur, neglijat și nefericit, sau dacă oricare dintre ei are tendința de a fi gelos, un acord de nonmonogamie ar fi doar o modalitate de a evita despărțirea inevitabilă.

Pe scurt, nu cred că există răspunsuri simple, corecte sau greșite când ne confruntăm cu problema monogamiei și cu infidelitatea și trădarea. Modul în care se desfășoară lucrurile depinde de oamenii implicați, de circumstanțele lor specifice, de dispozițiile lor psihice și de etapa de viață la care au ajuns. Dar știu că discuția cu un psihoterapeut, consilier sau terapeut de cuplu într-un spațiu sigur, confidențial ne poate ajuta să înțelegem ce se întâmplă cu noi, să gestionăm emoțiile intense care ne acaparează în astfel de situații și să aflăm de ce par imposibil de rezolvat. Terapia ne poate ajuta și să perlaborăm numeroasele dileme și alegeri cu care ne confruntăm și ne poate ajuta să găsim o cale pe care să putem înainta.

Îndrăgostirea foarte tulburătoare a lui Douglas

Douglas, un scoțian înalt, chelios, puțin supraponderal, era arhitect și avea aproape 50 de ani. În ciuda încercărilor lui de a arăta elegant în costumul lui scump și cu ochelarii de designer, reușea mereu să pară cumva neîngrijit, ca și cum ar fi fost într-o luptă nesfârșită de a dresa o parte din el care amenința să-și piardă controlul. S-a dovedit că această luptă era și o modalitate de a spune de ce m-a contactat.

A venit cu o listă de motive pentru care voia terapie. În capul listei erau anxietatea, problemele de somn și o depresie incipientă. Avusese în trecut un episod depresiv, înainte de a o întâlni pe partenera lui, Sarah, și se temea să nu se întâmple din nou. În al doilea rând, avea senzația că e ceva în neregulă cu viața lui; nu își îndeplinea potențialul, deși firma lui de arhitectură mergea bine. Al treilea motiv era mama lui: nu era sigur de ce ea era pe listă, dar, de câțiva ani, de când murise tatăl său, ea vorbea tot timpul despre moarte. Douglas nu știa de ce; medicul nu părea să creadă că era ceva în neregulă cu ea. Dar era supărător. În al patrulea rând, în

ultimul an fusese profund tulburat de faptul că se îndrăgostise de o femeie, Juliet. Al cincilea motiv — uitase care era al cincilea — a, da, voia să fie mai dur. Dintotdeauna își dorea să fie mai dur.

L-am întrebat la ce se referea când spunea „mai dur“.

Presupunea că însemna să nu mai fie atât de dispus să le facă celorlalți pe plac, să semene mai mult cu fratele lui mai mare. Fratele lui fusese mereu preferatul mamei, cel scriitor, băiatul de aur care nu putea să greșească în ochii mamei. Fratele lui îl terorizase în copilărie. Douglas avea senzația și că era o dezamăgire pentru tatăl lui. Era clovnul familiei, leneșul, copilul care nu era suficient de bun. Avea și surori mai mici și se întreba dacă motivul pentru senzația că nu e suficient de bun nu era cauzat în parte de faptul că nu reușise niciodată să primească suficientă atenție.

L-am întrebat despre Juliet, obiectul îndrăgostirii tulburătoare. A spus că era designer de interior, avea 40 și ceva de ani și uneori lucra cu ea. A descris-o ca total opusă partenerei lui, Sarah. Juliet, a spus el, era fascinantă, misterioasă și fermecătoare. Sarah, o avocată ocupată, era pragmatică, directă, rațională, o însoțitoare minunată și o mamă excelentă pentru gemenii lor — un băiat și o fată — care acum erau la facultate. S-a oprit un moment și a inspirat profund. Sarah știa că are o prietenă la serviciu pe care o cheamă Juliet, a continuat el, întotdeauna vorbeau despre tot ce se întâmpla în viețile lor. Dar nu-i spusese că se îndrăgostise. Nu o mințise niciodată pe Sarah. Pur și simplu nu i-a spus ce nu trebuia să știe. Oricum nu era nimic de spus, nu făcuse sex cu Juliet — decât în imaginația lui. Nici măcar nu s-au sărutat, nu în sensul romantic; o îmbrățișa când se întâlneau și o pupa pe obraji, nimic mai mult. Juliet flirta într-un mod scandalos și îi plăcea să fie înconjurată de bărbați care o adorau. Atât era el pentru Juliet, era sigur, doar un alt bărbat care o adoră și care tânjește după ea. Dar mirosul parfumului ei și atingerea ușoară a buzelor ei pe obraz erau amețitoare. De fiecare când o vedea, nu se putea gândi decât cum să facă să se întâlnească din nou. Mi-a aruncat o privire lipsită de speranță și mi-a spus cu un rânet băiețesc:

— Juliet e ca zeița hollywoodiană arhetipală, minunată și inaccesibilă. Știu asta, dar nu pot să mă opresc să nu mă gândesc la

ea tot timpul.

Am avut senzația că Douglas mi-ar fi povestit bucuros tot restul terapiei cât de îndrăgostit era de Juliet, dar voiam să aflu mai multe despre relația lui cu Sarah. A rămas tăcut un minut. Apoi a spus atent:

— Aș prefera să ținem la distanță relația mea cu Sarah. E foarte important pentru mine ca terapia să nu mă facă să-mi doresc să o părăsesc. Sigur, m-am gândit la asta, dar știu că nu vreau ca relația noastră să se încheie.

S-a uitat la mine suspicios.

Știam că se simțea amenințat de terapie și voia să-i ofer reasigurări. Dar e dificil să îndepărtăm o parte din noi înșine ca inaccesibilă în terapie. În terapie apar lucruri de capul lor, oricât ne-am strădui să ne controlăm inconștientul și să le ținem secrete. Însă am hotărât să aștept înainte de a o readuce pe Sarah în discuție.

Într-o zi pur și simplu a apărut povestea despre relația sexuală a lui Douglas cu Liliana, femeia de serviciu din tura de noapte de la biroul lui. S-a uitat la mine cu ochii mari, ca și cum nu-i venea să creadă. Liliana era o portugheză corpulentă. Și era și mai în vârstă decât el, avea aproape 60 de ani. Nu era deloc genul de femeie cu care ar fi crezut că ar face sex, dar au făcut sex de destul de multe ori pe canapeaua din biroul lui. Se uita la ea cum golește coșurile de hârtii și i s-a năzărit să-i pună întrebări despre viața ei. Spre uimirea lui, i-a spus că nu mai făcuse sex cu soțul ei de zece ani și asta o făcea să se simtă foarte tristă. A spus:

— Sunt femeie, am nevoie de sex.

Următorul lucru pe care și-l amintește era că făceau sex pe canapeaua lui. Nu aveau absolut nimic în comun, dar sexul a fost incredibil.

— Chiar mi-a spus: ai un corp foarte frumos, a zis el imitându-i puternicul accent portughez și aruncând o privire plină de regret spre propria talie.

S-a uitat la mine timid:

— Zâmbești.

Avea dreptate, zâmbeam.

— Îmi pare rău, am spus, ceva din modul în care ai povestit asta m-a făcut să zâmbesc.

A rânjit:

— Mă bucur că zâmbești. Credeam că o să fiu prea rușinat ca să vorbesc despre asta, dar acum mă simt bine că ți-am spus. E cam nebunesc, nu? Sunt îndrăgostit de o femeie pe care nici n-am sărutat-o ca lumea, deși de când ți-am vorbit despre Juliet se pare că au dispărut fanteziile cu ea. I-o trag femeii de serviciu. Și o iubesc pe soția mea. Nu știu ce m-aș face dacă ar afla Sarah.

S-a oprit un moment și a adăugat:

— De fapt, ce mă îngrozește e gândul că ar afla Sarah.

— Sarah, am spus atentă, știind de anxietatea lui că terapia ar putea deranja relația lor. Nu voiam să par prea intruzivă.

I-a fost greu să răspundă. Îi era mai ușor să vorbească despre dragostea pentru Juliet sau despre sexul cu Liliana decât să-mi spună despre sexul cu Sarah. Nu mai făceau sex la fel de frecvent ca înainte, a spus. Dar credea că era normal după douăzeci de ani de căsnicie. Pur și simplu nu mai e foarte pasional, dar e în regulă. Relația lor funcționa pentru că aveau un parteneriat bun; sexul nu fusese niciodată cel mai important aspect. Când chiar făceau sex, se întâmpla în general în weekend, la inițiativa lui. S-a oprit. Îmi dădeam seama după cum se încrunta că îi era greu să spună ce urma:

— Sarah e o persoană foarte pragmatică și muncește din greu. E prea obosită să facem dragoste când ne băgăm seara în pat. Uneori, în loc de asta, se masturbează. Spune că o ajută să adoarmă.

— Cum te face asta să te simți?

A ezitat.

— Cred că e OK dacă o ajută să doarmă. E o femeie independentă, e feministă și are o perspectivă foarte adultă despre chestiile precum masturbarea.

— Sună foarte înțelegător din partea ta. Dar mă întrebam mai degrabă care sunt sentimentele tale când Sarah se masturbează fiindcă o ajută să adoarmă în loc să vrea să facă sex cu tine.

— Cred că mă simt puțin respins. Deși când facem sex, spune că e bine. Doar că seara e prea mult efort și are orgasm mai repede când

o face ea.

— Te simți respins.

— Ceva de genul ăsta. Mă simt nenecesar, inutil, puțin nedorit. Nu știu. Cred că încerc să nu simt nimic despre asta.

— Deci Sarah se masturbează și adoarme și tu rămâi acolo treaz și nu poți să dormi?

— Problema e că ei îi place să aibă orgasm repede pentru că are un program încărcat și pentru mine să fac sex cu Sarah durează mai mult... Nu mă mai excit ca înainte, nu o mai doresc la fel de mult în felul ăla.

A rămas tăcut. Părea supărat.

— Nu-mi vine să cred că am zis asta. Îmi doresc să n-o fi făcut. Mă simt oribil, neloial. Cumva, faptul că am zis asta cu voce tare o face să sune mai real. De-asta nu voiam să vorbesc despre Sarah, nu vreau să zgudui barca.

Și-a scos ochelarii și a început să se frece furios la ochi.

— O iubesc pe Sarah. Deși uneori cred că nici nu mai știu ce e dragostea. Dar știu sigur că am nevoie de ea și nu vreau să închei relația noastră.

Dar sexul zguduia barca, indiferent dacă Douglas voia asta sau nu. În ședințele noastre, strălucea de vitalitate când vorbea despre dragostea pentru Juliet, zeița lui, sau despre sexul pe canapea cu Liliana. Iar în relație cu Sarah se simțea inutil, inadecvat, insuficient de bun pentru a-i satisface nevoile.

Nu suporta să o critice pe Sarah în ședințele noastre; asta îl făcea să se simtă neloial, vinovat și anxios. Dar mai târziu mi-a spus că se gândise la tipul de femei care îi apar în fantezmele sexuale. Erau în general femei mari, moi. A spus că fantasma părea destul de primitivă; tânjea să fie ținut de o femeie mare, moale, cu sâni mari, și îi plăcea să fie strâns, atins și masat ca un bebeluș. Sarah era mică și slabă, nu foarte tactilă, nu-i plăceau îmbrățișările și nu-i plăcea să se cuibărească. Și el nu era niciodată sigur dacă ea chiar îl dorea. Făceau sex doar la inițiativa lui. Îi plăcea să fie dorit. M-am gândit la Liliana, pe care o descriesese ca fiind o femeie foarte mare. Și m-am gândit la mama lui, care îi părea mare și moale când era un băiețel

care îi invidia pe fratele și pe surorile lui pentru că primeau toată atenția ei și toate îmbrățișările ei, iar el se simțea trecut cu vederea.

Săptămâna următoare, la scurt timp după ce a ajuns la ședință, mi-a spus că era îngrijorat pentru că s-a gândit că poate nu îmi oferea ceea ce îmi doream, nu era un pacient suficient de bun, nu eram mulțumită de el. Nu am fost surprinsă. Astfel de nesiguranțe legate de ce simțeam față de el apăreau frecvent în ședințele noastre sub diferite înfățișări. Eram sigură că își aveau originea în relația cu mama lui și că le transfera inconștient asupra mea și asupra lui Sarah. Mă întrebam și dacă eu apăream în fantasmele lui. Dacă da, mă îndoiam că ar fi fost sexuale — eu sunt mică, deloc ca marea Liliana cu pieptul amplu. Întotdeauna e o întrebare dificilă, dar am decis să o pun în cuvinte.

— M-am gândit la fantasmele tale și mă întrebam dacă apar și eu în ele sau cum mă vezi.

A rânjit și a spus:

— Nu, mi-e teamă că n-am fantasme sexuale cu tine. Te văd mai mult ca pe o mamă. Dar o figură blândă a autorității, nu o martiră dezaprobatore ca mama, care îmi dă mereu senzația că nu mă descurc suficient de bine să am grijă de ea.

— Poate ai ajuns azi aici cu senzația că eu nu sunt mulțumită de tine pentru că nu-mi oferi ce vreau în terapie? Dar dacă punem problema invers? Dacă tu ai fi nemulțumit de mine pentru că nu îți ofer ce vrei? Eu sunt cea care nu e suficient de bună. Mi-ai spune?

— Probabil că nu. Doar n-aș mai veni.

— Asta ar însemna să rămâi cu senzația că ești nemulțumit sau furios, sau supărat pe mine. Și dacă n-am putea să vorbim despre asta ai priva relația noastră de posibilitatea schimbării. Asta se întâmplă cu mama ta și cu Sarah?

Săptămâna următoare a recunoscut că nu i-a plăcut această ședință. Nu s-a simțit despovărat, cum se simțea în general după terapie. S-a simțit hărțuit și nu-i plăcea să îl hărțuiesc. Sarah îl hărțuia. Uneori se revolta, dar într-un fel copilăros, cum ar fi să-și repare bicicleta în sufragerie când ea nu era acasă. Știa că avea tendința cronică de a evita conflictul; nu la serviciu, din punct de vedere profesional n-avea nicio problemă cu conflictul. Dar se retrăgea rapid dacă apărea

vreun pericol sau vreun conflict cu Sarah, cu mama lui sau cu mine, a adăugat prudent. Spațiul lui sigur era postura stoică, rolul de băiat bun. Dar știa că de fapt nu acceptă, doar se simte frustrat și resentimentar. Voia să fie mai dur, dar se temea de respingere.

La începutul terapiei spusese că se temea ca mama lui să moară, dar odată ce a început să vorbească despre moarte, propriile lui frici au ieșit la iveală una după alta: de prăpăstii, de zbor, de accidente de mașină, de catastrofe apocaliptice, de cancer de prostată. Frici familiare, dar, pentru Douglas, amplificate de morți traumatizante în istoricul familial care i-au alimentat sentimentul omniprezent de anxietate. M-am întrebat și dacă preocuparea lui recentă față de moarte era legată de frica de a-și pierde potența și poate de senzația că o parte din el murea sau nu era pe deplin vie. Îndrăgostirea de Juliet și sexul cu Liliana erau modalități de a-și ține active vitalitatea și potența și de a îndepărta aceste frici existențiale. Dar Sarah era cea care îl făcea să se simtă în siguranță, ea era cea care îl ținea ancorat în realitate și oferea vieții sale structură și sens. Nu e de mirare că era îngrozit că ar fi putut să o piardă.

Spre finalul terapiei lui, Douglas mi-a spus că a fost la mormântul tatălui său. Își ștergea lacrimile în timp ce îmi povestea cum a fugit de la mormânt și apoi s-a simțit groaznic pentru că și-a trădat tatăl când tot ce își dorise vreodată era să-l facă mândru de el. Am fost foarte mișcată și, la sfârșitul ședinței, i-am spus că îmi făceam griji pentru el. A încercat imediat să mă asigure că era bine. I-am arătat că a căzut din nou în modul lui familiar de a avea senzația că trebuie să aibă grijă de mine când tocmai îi spusese că m-am simțit mișcată de povestea lui. A izbucnit în lacrimi.

Suntem profund mișcați atunci când sentimentele noastre sunt auzite și luate în serios. Ne face bine să aflăm nu doar cum vechile sentimente familiare găsesc o cale de a se insera în relațiile din prezent, ci și să descoperim că e posibil să renunțăm la acele sentimente. Schimbarea este posibilă.

La ultima ședință, Douglas mi-a spus că acum se simțea mai puțin anxios, mai puțin resentimentar și era mai asertiv în interacțiunile cu mama lui și cu Sarah. Și relația sexuală cu Sarah se îmbunătățise.

— Nu sunt sigur cum s-a întâmplat, dar mă simt altfel acum, mă simt mai puternic, mai dur. Întotdeauna mi-am dorit să fiu mai dur, a spus el zâmbind.

— Da, îmi amintesc, am spus eu. Nu era al cincilea motiv pentru care ai venit la terapie?

Nu e dificil de văzut cum Douglas era prins în conflictul dintre nevoia lui de iubire tandră și siguranță, pe de o parte, și fantasmele și dorințele sexuale nestăpânite, pe de alta, despre care Freud considera că sunt o problemă universală în societatea civilizată. Dar faptul că știm rațional că suntem toți mai mult sau mai puțin prinși în acest paradox nu înseamnă că dispar sentimentele de anxietate, vinovăție și rușine. Psihoterapia nu are soluții la dileme morale universale. Dar oferă un spațiu în care pot fi împărtășite sentimentele și impulsurile confuze și profund tulburătoare și contradictorii. Iar sentimentele dificile care au fost negate sau care erau considerate prea rușinoase pentru a putea fi discutate pot măcar să primească timpul de care au nevoie și pot chiar să-și găsească liniștea.

Dulcie și atracția obiectului rejectant al dorinței

Dulcie știa de aventurile soțului ei de doisprezece ani, poate mai de mult. Nu îi venea să creadă că tolerase asta atâta timp. Știa că nu putea continua așa, dar frica ei de schimbare era extremă. Se simțea foarte rușinat, era ca și cum ar fi fost ceva în neregulă cu ea.

Dulcie era artistă și avea aproape 50 de ani. Era căsătorită cu Philip de douăzeci și cinci de ani. La început a crezut că a fost doar o aventură. Afacerea lui Philip îi impunea să călătorească frecvent în străinătate și ea l-a crezut când a spus că nu se va repeta. Îl iubea și își dorea foarte mult să le ofere copiilor o viață bună de familie. Dar acum copiii plecaseră de acasă și ea avea în sfârșit succes real, cu două expoziții planificate — ce o îngrijora erau celelalte aspecte ale vieții ei.

Problema era că Philip nu a încetat niciodată să aibă aventuri, multe aventuri, și s-a dovedit că așa au stat lucrurile cea mai mare parte a căsniciei lor. S-a oprit un moment, ca și cum ar fi fost încă

șocant să se audă spunându-mi asta, chiar dacă știa de mult timp. S-a întrebat dacă s-a prefăcut că nu știe pentru că nu putea tolera adevărul. S-a oprit din nou și apoi a început să vorbească repede — avea nevoie să spună tot ce avea de spus. A zis că se simțea rănită, groaznic de confuză și, mai presus de toate, speriată. Încrederea dispăruse. Au fost în urmă cu aproape un an la un consilier de cuplu, dar degeaba; el l-a mințit pe consilier. Șirul nesfârșit de minciuni o supăra cel mai tare. Și inconsecvența lui.

— Ce fel de minciuni? am întrebat-o.

— În mare despre celelalte femei. Spune că vrea să fie loial, eu îl cred, și apoi devine evident că nu s-a schimbat nimic. Nu înțeleg. Nu e ca și cum n-am face sex. Nu am încetat niciodată să facem sex. Îmi place sexul. Nu prea îmi place cum el vrea mereu să port lenjerie sexy ca o vedetă porno, dar accept dacă îi face plăcere. Dar tot minte despre alte femei. Mi-a spus odată că nu e nicio legătură între dorința lui pentru alte femei și faptul că nu i-ar plăcea să facă sex cu mine și că, dacă puteam să accept asta, totul o să fie bine. Dar am senzația că nu mai știu cine e. Poate că nu l-am cunoscut niciodată cu adevărat. Tot timpul mi-e teamă c-aș putea lua o decizie greșită. Nu vreau să-i spun să plece, să destram familia și apoi să regret. Dar cum pot să-mi petrec restul vieții cu un mincinos și un manipulator? Sau problema e la mine? Mi-a spus o prietenă că pentru divorț e nevoie de doi, orice-ar însemna asta. Altă prietenă a fost atât de șocată când i-am povestit despre comportamentul lui Philip, că acum îmi spune întruna că e o jigodie și că trebuie să-l părăsesc. Asta mă face să mă simt și mai rău. Îmi doresc să nu-i fi spus. Problema e că nu pot să mă concentrez la muncă. Nu pot să dorm. Sunt constant preocupată de ce se întâmplă cu Philip. Sunt foarte aproape de panică. Știu că nu pot să continui așa. Trebuie să iau o decizie. Dar nu pot. Ce crezi că ar trebui să fac?

— Dulcie, în afară de faptul că nu știu ce ar trebui să faci, rolul meu nu e să-ți spun ce să faci. Sunt aici ca să te ajut să te înțelegi mai bine pe tine însăși și să înțelegi ce e cel mai bine pentru tine. Dar e nevoie de timp, am spus eu.

Cred că s-a simțit ușurată. Spre deosebire de prietena ei, nu o presam să ia o decizie care să-i afecteze întreaga viață înainte de a fi

pregătită să facă asta.

A privit tristă flăcările care îmbrățișau cărbunii în șemineu.

— Îmi place șemineul tău, a spus.

— Și mie îmi place, am răspuns.

— Aș vrea să am un asemenea șemineu la studio. Dar până atunci o să vin aici și o să mă bucur de el alături de tine.

— Sună ca un plan bun, am spus.

Am pornit în ceea ce s-a dovedit a fi o călătorie terapeutică îndelungată, conversațiile noastre alternând între copilăria și căsnicia ei.

— Mama nu m-a iubit niciodată, a spus fără menajamente când am întrebat-o cum a fost copilăria ei. Îmi amintesc că tânjeam după iubirea ei când eram mică. O parte din mine încă tânjește după asta, ceea ce e ciudat. Acum e bătrână, ai crede că am renunțat. Întotdeauna a fost o femeie rece, critică, manipuloare, care avea așteptări foarte mari de la noi toți. Cred că nici măcar nu știa cum să iubească. Când eram mică și mă îmbolnăveam, stăteam în pat singură ore în șir, plângeam și îmi doream ca mama să vină și să mă liniștească, dar nu se deranja. Venea tata. Cred că el știa că mama mă neglijează și făcea tot ce putea ca să compenseze și poate ăsta e motivul pentru care am construit o legătură specială.

S-a oprit și a rămas tăcută. Aveam senzația că se gândea la tatăl ei. I-am cerut să-mi spună mai multe despre el.

A zâmbit tristă.

— Era un bărbat de modă veche căruia îi era aproape imposibil să-și exprime sentimentele, nu se simțea niciodată confortabil când venea vorba de îmbrățișări. Dar era un om bun și blând, și cu principii morale. Nu i-ar fi trecut niciodată prin cap să nu-i fie credincios mamei. Am descoperit ani mai târziu că ea nu îi fusese credincioasă. Nu am fost surprinsă, întotdeauna avea grijă să fie clar că era dezamăgită de el. Simțeam suferința tatălui meu, chiar și când eram mică. Dar am știut mereu că mă iubea. Și eu îl iubeam. Când a murit, acum câțiva ani, m-am simțit complet singură și abandonată.

Am găsit interesant că bărbatul cu care a ales să se căsătorească părea să fie opusul tatălui său. I-am spus asta într-o ședință de mai târziu și a fost de acord. L-a întâlnit pe Philip când avea 20 și ceva de

ani. Mai avusese iubiți, dar Philip a fost cel de care s-a îndrăgostit până peste urechi. A fost fascinată de el și o fascina în continuare; era fermecător, interesant, dinamic. El era și cel mai distractiv, iar ei îi plăcea să se distreze.

— Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus despre el însuși a fost: „Sunt un bărbat cu un apetit monstruos”.

A izbucnit într-un hohot de râs.

— Cred că ar fi trebuit să văd asta ca pe un avertisment. Dar îmi amintesc că m-am simțit intrigată și entuziasmată. Cred că ce m-a atras a fost în parte că era rău.

A clătinat din cap ca și cum ar fi fost uimită de ea însăși, așa cum era în tinerețe.

— Acum îl văd doar lacom și egoist.

— Poate că, deși l-ai iubit pe tatăl tău, o parte din tine a găsit bunătatea lui constrângătoare și sufocantă? am sugerat eu. Știai cumva că aveai nevoie de ceva diferit în viața ta, că trebuia să te eliberezi pentru a te putea dezvolta. La urma urmei, voiai să fii artistă. Poate voiai să înveți să fii rea?

S-a încruntat. A insistat că știuse în tinerețe să fie rea. Flirta fără pudoare, se juca cu sentimentele iubiților ei, îi atrăgea și apoi îi lăsa baltă cu cruzime. Fusesse destul de atrăgătoare pe atunci și nu se temuse să se folosească de puterea ei sexuală.

I-am spus că o găseam și atunci foarte atrăgătoare, îmi puteam imagina cu ușurință că bărbaților le-ar părea o femeie puternică. A respins comentariul meu:

— Nu simt că aș avea vreo putere. Oricum, asta a fost de mult. M-am schimbat. Și nu mi-ar plăcea să fiu iar așa. Nu-mi plac femeile care se folosesc de puterea sexuală în felul ăla seducător și crud.

— Puterea nu e întotdeauna rea, am spus. Poate fi important să simți că ai putere.

Se încrunta; îmi dădeam seama că nu era de acord. Dar aveam și senzația că era ceva important în această conversație. Am încercat din nou:

— Dacă vezi că Philip e rău, poate într-un fel îi oferi putere. Poate că e nevoie să iei înapoi o parte din răutatea și puterea asta?

După ședință am simțit că fusesem pe teren nesigur când am vorbit despre putere. Aveam senzația tulburătoare că acum mă vedea pe mine rea și m-am întrebat dacă mă dezaprobă.

Săptămâna următoare mi-a spus că s-a gândit mult la această ședință. Și-a dat seama că în afară de anii de studenție se temuse mereu să fie rea, mai ales în copilărie. Nu a putut niciodată să mintă și în general avea încredere în oameni, pe când Philip era invers: nu avea încredere în nimeni.

— N-are încredere în tine. Tu ești noul lui dușman. E convins că ți-ai pus în minte să mă faci să mă despart de el. Când vorbește despre tine, te numește „tipa aia la care te duci”.

A râs. Îi plăcea că, venind la mine, îl irita puțin.

Într-o zi mi-a spus că Philip avusese o criză de furie:

— Eram în bucătărie. Își turna ceva de băut. Cred că era deja puțin beat. Mă rog, și-a ieșit brusc din fire. Mi-a declarat că, dacă voiam adevărul, o să mi-l spună. Nu poate să renunțe la alte femei. Nu vede de ce să renunțe la alte femei. Îi fac viața mai interesantă. Îi place să facă sex cu mine și îi place să facă sex cu alte femei. Sexul este una dintre cele mai mari plăceri ale lui. Iar pe mine mă bucură o grămadă de lucruri, ca pictura. Eu pot să stau singură toată ziua pe o pajiște și să fiu pe deplin fericită. El nu e ca mine. Urăște să fie singur. Mă rog, în cele din urmă a zis ce-și dorește. Vrea ca eu să fiu de acord cu o căsnicie deschisă.

S-a oprit și s-a holbat la mine.

— Nu pot să-mi imaginez că am avea o căsnicie deschisă. Nu are sens pentru mine. De ce să mai fim căsătoriți? Știu că dacă aș face sex cu alt bărbat, ar însemna că nu mai vreau să fac sex cu Philip și atunci se va fi sfârșit. Loialitatea și sinceritatea sunt o parte intrinsecă a identității mele, sunt foarte importante pentru mine, pur și simplu asta sunt eu.

— Ca tatăl tău?

— Da, sunt ca tatăl meu. Și l-am iubit pe tata pentru loialitatea și sinceritatea lui.

— Sună ca și cum Philip spune că este intrinsec identității sale să facă sex și cu tine, și cu alte femei, am sugerat eu. Întrebarea e: poți să îl accepți așa cum e?

— Chiar nu știu, a spus. Dar știu că nu pot să accept o căsnicie deschisă.

Dulcie era contant uimită de inconsecvența lui Philip. Câteva săptămâni mai târziu a început din nou să spere. Philip i-a spus că se răzgândise în privința căsniciei deschise. Acum voia să fie loial. Avea de gând să se ducă la un terapeut pentru dependența de sex:

— Nu știu nimic despre dependența de sex, a spus ea exasperată, dar i-am zis că mi se pare că ar fi o idee bună să se ducă la un terapeut. Pur și simplu nu știu ce să cred. Chiar vrea să se schimbe? Sau e un alt plan de a mă manipula în timp ce se întâlnește în secret cu alte femei? Tu ce crezi?

Mă întrebam dacă comportamentul lui Philip era ceea ce este uneori numit sindromul Don Juan — o nevoie compulsivă de a seduce femei, nu doar una, ci multe (vezi pagina 192, Capitolul 7). Dar în ședințele cu Dulcie mă găseam frecvent căzând în capcana de a mă alătura ei în încercarea de a-l analiza pe Philip într-un fel de terapie prin procură. Trebuia să-mi reamintesc și să-i reamintesc și ei că era terapia lui Dulcie și că trebuia să ne concentrăm pe motivele ei inconștiente, nu pe ale lui Philip. Întrebarea importantă era de ce o preocupa atât de mult pe Dulcie încercarea de a-l înțelege pe Philip, ca și cum într-o zi ar descoperi metoda magică prin care să-l facă să se schimbe?

În copilărie, Dulcie fusese preocupată într-un mod asemănător de mama ei. Își amintea că se gândea că, dacă ar fi știut care e motivul pentru care mama nu o iubea, ar fi putut să găsească o modalitate de a o face să o iubească. Strategia ei pentru a obține iubirea mamei a fost să-și asume rolul de copil foarte cuminte și nesolicitant. Chiar dacă se lovea sau se simțea tulburată, după cum se întâmpla adesea, nu se ducea niciodată la mama ei pentru a-i cere să o ajute sau să o liniștească; știa că mama ei n-ar fi fost interesată de durerea ei. Se întreba dacă mariajul cu Philip a durat pentru că ea nu era foarte solicitantă, protesta uneori, spunea clar că era nefericită, dar în cele din urmă se arăta de acord cu ce-și dorea Philip.

M-am găsit gândindu-mă că poate, inconștient, o proiecta pe mama ei în Philip. Ea era în continuare copilul nesolicitant, independent, care nu avea pretenții și care nu cerea nimic din ce avea nevoie.

— Ce ți-ai dori cu adevărat de la Philip? am întrebat-o.

Răspunsul ei a venit instantaneu:

— Mi-aș dori mai mult decât orice să-mi împărtășească sentimentele lui. Vreau să mă simt aproape de el, am senzația că nu știu cine e cu adevărat.

Când a ajuns acasă, i-a spus ce-mi spusese mie. A ieșit urât. El a făcut o criză de furie, a lovit cu pumnii în masă și a urlat la ea că îi spunea care sunt adevăratele lui sentimente. Avea nevoie de sex, îi plăcea, nu era mare lucru să facă sex cu alte femei. Nu-i păsa de femei. Să facă sex cu ea, cu alte femei, singur, era doar sex! Era singurul mod în care își putea atenua anxietatea. Țsta ERA sentimentul lui!

Intensitatea furiei lui a șocat-o și a înfricoșat-o. Dar tot acela a fost momentul în care și-a dat seama că sentimentele pe care le avea pentru el se schimbă. Bărbatul pe care îl vedea acum era pierdut și nesigur, și incapabil să arate vreo vulnerabilitate sau slăbiciune, doar se înfuria. Se îmbăta des, se temea de bătrânețe și îi era groază la gândul morții. La serviciu se simțea important, era șeful înconjurat de angajați care îl admirau și de secretare care îl adorau. Acasă n-avea stare, căuta mereu ceva care să-i mângâie vanitatea ca să se simtă viu. Era rușinată să recunoască asta, dar prefera vechea imaginea a lui ca fiind puternic și încrezător, până și în rolul de amoret era mai atrăgător. Bărbatul pe care îl vedea acum în fața ei își pierduse aura; lumea lui secretă în care agăța femei în baruri era un loc întunecat, sordid, jalnic. Nu mai știa ce simte pentru el.

În sfârșit, începea să accepte că el nu se va schimba, nu se schimbaseră în douăzeci și cinci de ani, îi arăta clar că nu avea de gând să renunțe la numeroasele lui aventuri de dragul ei. Întrebarea era dacă ea îl putea accepta așa cum era și dacă putea fi rezonabil de mulțumită de relația lor, importantă pentru ea — era un însoțitor bun, era haios și amuzant și ei îi plăceau conversațiile pe care le aveau când nu era beat și nu țipa la ea —, sau era mai bine să-l părăsească?

La scurt timp după criza de furie, Philip a plecat într-una dintre numeroasele lui călătorii de afaceri. De data asta pentru două luni. La început, Dulcie a spus că se simțea ușurată că plecase, avea spațiu

să respire, se ocupa de munca ei, se întâlnea cu prietenele ei și era fericită. Asta până într-o zi când a primit un e-mail de la el. A spus că știa că era cu o altă femeie; își dădea seama din tonul e-mailului. El menționa și posibilitatea divorțului. Mai discutaseră despre divorț, dar când a citit e-mailul, s-a simțit aruncată în ghearele panicii. Chiar așa să se încheie căsnicia lor? A stat singură toată noaptea, ghemuită ca un fetus, ținându-se în brațe, plângând și tremurând. A fost atât de groaznică starea pe care a simțit-o, încât nu credea că putea să supraviețuiască.

După câteva zile, când a venit la ședință, mi-a spus că a recunoscut groaza, o simțise de mult; era frica de a fi abandonată de mamă și de a rămâne complet singură. Oricât de groaznic a fost acest sentiment, ne-a ajutat să înțelegem de ce, în ciuda convingerii ei puternice că n-ar fi putut fi fericită cu Philip așa cum era el, rămânea paralizată când se punea problema să-l părăsească. În trecut nu a fost rău când el era plecat, pentru că știa că în cele din urmă se va întoarce la ea. Era imposibil de îndurat gândul de a fi abandonată și de a rămâne singură pentru totdeauna.

Dar Dulcie se schimba. Devenea mai puternică și îi era mai clar ce își dorea. Într-o zi a întâlnit un bărbat la o galerie de artă și a venit la ședință strălucind de entuziasm. Îl chema Giles. Era singur, extrem de atrăgător, interesant, foarte inteligent și deja făcuseră dragoste. Compatibilitatea lor sexuală nu semăna cu nimic din ce trăise ea până atunci. Se îndrăgostise. Problema era că Philip urma să se întoarcă și acum spunea că nu voia să divorțeze, își dorea să facă să funcționeze căsnicia lor. Dar ea a spus că, după ce l-a întâlnit pe Giles, nu-și putea imagina să mai facă sex cu Philip:

— Aș simți că l-aș trăda pe Giles.

La scurt timp, divorțul a început să-și urmeze cursul. Ar fi fost ideal ca asta să însemne începutul noii ei vieți cu Giles. Dar, cum se întâmplă adesea în viața reală, lucrurile s-au dovedit mai complicate. Giles era artist și singuratic. Adesea, după ce petrecea câteva zile împreună cu ea, se retrăgea și refuza orice contact cu ea, uneori timp de săptămâni întregi. Dulcie nu știa niciodată dacă sau când îl va revedea. Tocmai când era pe cale să renunțe la speranță, el se întorcea și se întâlneau, petreceau împreună câteva nopți pasionale,

apoi Giles se retrăgea din nou în carapacea lui, lăsând-o pe Dulcie să se simtă confuză, neglijată și abandonată.

Am avut o senzație de prăbușire când mi-a vorbit despre comportamentul lui. Nu mă îndoiam de convingerea lui Dulcie că iubirea lor era reciprocă, dar el nu locuise niciodată împreună cu o femeie și, după câte se părea, îl înfricoșa ceva din perspectiva unui angajament relațional. Dar cum i-ar putea întoarce spatele? Era îndrăgostită și, pentru prima dată după mult timp, se simțea vie, simțea că e dorită sexual și că îi e stimulată creativitatea. Lucrările ei progresau rapid.

În prima parte a terapiei Dulcie își petrecuse orele încercând să-l înțeleagă pe Philip, iar acum îmi povestea tot ce ea și Giles își spusese și făcuseră împreună. Încerca cu disperare să înțeleagă de ce continua să se retragă în carapacea lui. Putea comportamentul lui să fie explicat prin relația dificilă pe care o avusese întreaga viață cu mama lui dominatoare? Îl făcuse mama lui să se teamă de femei? Poate că, în adâncul sufletului, Giles ura femeile așa cum o ura pe mama lui? Din nou, Dulcie încerca permanent să priceapă cu ce greșea și îl făcea pe Giles să o neglijeze și de fiecare când el se retrăgea, ea se temea că de data asta chiar a abandonat-o. Singurul lucru care îi atenua frica și singurătatea era ca el să reia legătura. Dulcie știa că nu e totul în regulă — nicidecum. Dar ușurarea pe care o simțea când îi auzea vocea la telefon sau când îl vedea așteptând-o la ușă când venea acasă era ca un drog care o readucea la viață.

Am fost de acord că ușurarea pe care o simțea când îl vedea din nou era ca o dependență de droguri. Comportamentul imprevizibil al lui Giles o făcea să alterneze constant între starea de bine a întâlnirilor lor pasionale și suferința așteptării, tânjirii și anxietății acute, când nu știa niciodată când sau dacă îl va mai revedea. Poate că era un mecanism de apărare inconștient din partea lui, dar indica o lipsă îngrijorătoare de empatie pentru sentimentele ei. Ori de câte ori încerca să îi vorbească despre sentimentele ei și despre reasigurările și stabilitatea elementare de care avea nevoie în relația lor, el refuza să-i răspundă sau măcar să o asculte.

Acum, că se încheiase căsnicia cu Philip, se simțea singură. Își dorea intens bucuria și parteneriatul unei relații de iubire asumate.

A încercat chiar să se despartă de Giles înscriindu-se pe un site de întâlniri. A început fără tragere de inimă câteva relații, dar s-a plictisit rapid; niciunul dintre acei bărbați nu era la fel de fascinant, de interesant sau de satisfăcător sexual ca Giles. Era mereu profund rușinată când îmi spunea că se împăcase cu Giles; se temea că eu aș fi dezamăgită sau aș dezaproba-o. Nu o dezaprobam, dar eram îngrijorată. Doream să fie fericită, iar comportamentul imprevizibil, evitant al lui Giles părea s-o facă mai degrabă nefericită.

Într-o zi, Dulcie a venit la ședință și mi-a pus cea mai grea întrebare pe care am auzit-o vreodată de la un client:

— După toată munca pe care am făcut-o împreună, chiar înțeleg asemănarea dintre dorința mea intensă din copilărie de a primi dragostea mamei, dragoste pe care nu mi-a putut-o oferi niciodată, și tendința mea de a repeta dinamica asta cu bărbați care mă neglijează așa cum mă neglija mama. Dar asta nu explică de ce eu și Giles ne potrivim sexual perfect. Și el simte asta, sunt sigură. Înseamnă că mă confrunt cu o alegere oribilă? Pe de o parte, rămân cu ce am — sex minunat cu Giles, dar el se teme atât de tare de sentimentele lui încât nu știe cum să fie într-o relație, iar pe mine disparițiile lui mă aruncă în pustiul neglijării. Pe de altă parte, aș putea să încerc să închei relația cu Giles și să găsesc un bărbat care să-mi poată măcar oferi reasigurările, siguranța și prezența pe care mi le doresc. Dar dacă nu mai găsesc nicio relație care să fie la fel de satisfăcătoare sexual?

Am rămas o vreme uitându-ne una la cealaltă. În cele din urmă, am spus că nu am răspunsul. Dar speram că într-o zi va găsi un nou partener care să-i poată oferi și pasiunea sexuală, și confortul unei relații iubitoare sigure. Dar, pentru mulți oameni, nu doar pentru ea, dorința de a le avea pe amândouă rămâne un vis de neîndeplinit.

Dorința lui Annie de „sex ca lumea”

Pentru unii oameni, rușinea de a fi înșelat este intolerabilă. Suferința este și mai grea dacă nu au cui să-i spună; rămân complet singuri cu secretul lor. Acesta era motivul pentru care Annie a venit la mine.

Annie avea aproape 40 de ani. Era căsătorită cu Hugh de șapte ani. Îi plăcea să lucreze ca profesoară de pian. Uneori avea concerte și cânta la un cor din zonă. Hugh era contabil și cumpăraseră o casă, pe care o renovaseră împreună. Ea și Hugh erau cei mai buni prieteni; erau incredibil de compatibili și erau de acord în cele mai multe privințe. Știa că ar trebui să fie fericită, dar de ceva vreme era din ce în ce mai iritată și deprimată. A spus că știa care era problema, dar îi era foarte greu să vorbească despre asta. Au început să-i curgă lacrimi pe obraji. A luat un pumn de șervețele, a spus că îi pare rău și a mai luat niște șervețele. Era ca și cum, după ani întregi în care și-a reținut lacrimile, barajul a cedat. Când în cele din urmă a putut să vorbească mi-a spus povestea ei.

Cu aproximativ șase luni în urmă a luat-o razna rău și a făcut ceva de neiertat. A agățat un bărbat într-un bar și a făcut sex cu el. Nu-i venea să creadă că făcuse ceva atât de sordid. Ar fi fost groaznic ca Hugh să afle. La începutul relației lor, Hugh i-a povestit cum a aflat că fosta lui iubită îl trădase și i-a spus că, pentru el, trădarea sexuală era de neiertat. Bărbatul cu care Annie a făcut sex era mult mai tânăr decât ea și nici măcar nu-l plăcea. Dar era ca și cum corpul ei acționase singur; acest bărbat trezise ceva în cea și își dorise cu disperare să facă sex cu el. Apoi a pus capăt și i-a spus să nu-i trimită niciodată vreun mesaj sau vreun e-mail. Dar se simțea în continuare ca și cum ar fi fost obsedată; nu-și putea scoate din minte cum era să facă sex cu el, nu putea să se oprească să nu se gândească la sex, la dorința de „a face sex ca lumea”. De când a încheiat relația cu el, era deprimată și profund rușinată de ce făcuse. Iar Hugh observase schimbarea ei, deși, desigur, habar n-avea ce era în neregulă. Cum să fi știut? Avea încredere în ea.

Și-a încheiat povestea. Vedeam ușurarea pe care o simțea, în sfârșit, acum când reușise să-i spună cuiva „secretul ei rușinos”. Știam și că probabil credea că o judec la fel de aspru pe cât se judeca ea.

Bineînțeles, nu o judecam. Nu înțelegeam.

— Annie, la ce te referi când spui „sex ca lumea”?

— Penetrare, a spus imediat. Am nevoie de penetrare ca să mă simt femeie, tânjesc să fiu pătrunsă de un bărbat. Dar pentru Hugh sexul e doar despre preludiu, jucării sexuale, vibratoare, orice... doar că

nu mă pătrunde. Nimic din toate astea nu e important pentru mine, dacă nu mă pătrunde.

A continuat spunându-mi că putea număra pe degetele de la o mână de câte ori au făcut „sex ca lumea”. Chiar și la începutul relației, jocul lor sexual consta, în mare, în masturbare reciprocă, pentru că așa îi plăcea lui Hugh. Nu că lui Annie nu i-ar fi plăcut să facă sex așa. Dar pentru ea sexul nu se rezuma doar la orgasme. Voia ca măcar uneori să o penetreze. La început a crezut că Hugh se temea să nu rămână însărcinată. Știa că ea voia un copil și, deși nu era tocmai entuziasmat, a spus că pentru el era în regulă dacă asta își dorea ea. Dar după o vreme ea s-a gândit că el poate nu voia un copil și nu recunoștea asta, așa că a hotărât să folosească iar contraceptive și să vadă dacă ar fi fost mai bine așa.

— Mi-am luat o diafragmă, dar abia dacă am folosit-o. Chestia aia doar zace în dulăpiorul de la baie și râde de mine. Asta a fost cu niște ani în urmă. Acum abia dacă mai facem sex, chiar și în felul ăla de preludiu. Pe Hugh nu pare să-l deranjeze dacă facem sex sau nu. Dar ce e groaznic e că acum nu mai vreau să fac sex cu el. E mai rău de-atât; nu suport gândul să fac sex cu el. Am dezvoltat o aversiune. E de negândit să fac sex cu soțul meu. E ca și cum trăim împreună ca prieteni buni sau ca frate și soră. Îl iubesc și știu că și el mă iubește. Îmi e devotat. Are încredere în mine. De-asta e atât de îngrozitor, cum am putut să-i fac așa ceva? Ar fi devastat dacă ar afla. Mă simt vinovată, sordidă, neloială și speriată.

Era importantă problema vinovăției lui Annie, dar aveam senzația și că rușinea ei ne îndepărta de problema sexuală.

— Annie, înțeleg că te simți foarte vinovată, am spus. Și știu că e important să vorbim despre asta. Dar mă întreb și ce se întâmplă cu Hugh. Ai încercat să vorbești cu el despre sentimentele tale sexuale și să-l întrebi de ce nu vrea să te penetreze?

— Am încercat de o grămadă de ori, dar lui Hugh nu i-a plăcut niciodată să vorbească despre sex. Se simte stânjenit. Și acum am renunțat. Mi-e teamă și că, dacă încerc să vorbesc cu el, o să vadă în ochii mei că l-am trădat. Pentru că nu bănuiește nimic, nu a trebuit să-l mint până acum. Niciodată nu m-am priceput să mint. Intru în panică. Mă înroșesc rău și am senzația că mi se lungește nasul și mă

dă de gol, ca pe Pinocchio. *Pinocchio* era filmul meu preferat când eram mică.

A reușit să zâmbească puțin și apoi s-a încruntat.

— Mai e ceva; mi-e teamă că, dacă încerc să vorbesc cu Hugh, o să facem din nou sex și acum am aversiunea asta față de el. Cum aș putea să-i spun asta?

Nu e de mirare că era într-o stare de panică și anxietate. Refuza chiar și să ia în considerare terapia de cuplu, astfel încât să poată aborda împreună problemele lor sexuale. În afară de faptul că Hugh nu ar fi fost niciodată de acord cu terapia, era speriată și de perspectiva ca Hugh să afle că l-a trădat. Era convinsă că, dacă Hugh ar fi aflat că nu i-a fost loială, s-ar simți atât de rănit încât căsnicia lor ar fi distrusă. Era îngrozită și de gândul că s-ar putea despărți de Hugh și și-ar pierde căminul sigur și lucrurile bune din căsnicia lor. Nu putea suporta panica și anxietatea de a fi din nou necredincioasă, dar la fel de intolerabilă era și perspectiva de a nu face niciodată „sex ca lumea”. Se învârtea în cerc și nu se putea opri.

Originea fricii lui Annie de a nu-l pierde pe Hugh a devenit mai evidentă când am vorbit despre copilăria ei. Tatăl lui Annie a abandonat familia când Annie avea câțiva ani. Abia dacă l-a văzut în copilărie, deși el uneori relua legătura. După ce a plecat, mama lui Annie a hotărât că s-a săturat de bărbați, de atunci înainte nu vor mai fi decât ea și Annie, doar ele două. Annie își adora mama și de când se știa se temea să nu o piardă și pe ea. Mama ei, a cărei vârstă era mai mare decât a celorlalte mame ale prietenelor de la școală, s-a îmbolnăvit grav când Annie avea cinci ani și s-a temut foarte tare că s-ar fi putut ca mama ei să moară și ea ar rămâne singură, fără nimeni care să aibă grijă de ea. Din fericire, mama ei nu a murit și, în satul în care au locuit primii zece ani din viața lui Annie, s-a simțit iubită și în siguranță, avea prieteni la școală și toată lumea din sat o cunoștea. Dar apoi lumea ei s-a prăbușit; ea și mama ei s-au mutat la Londra. Iar mama ei bea mult, mult prea mult. În adolescență, Annie a fost rebelă, era furioasă pe mama ei și îi era și mai frică să o piardă acum, când își dădea seama că băutura o omora. Când avea 20 de ani s-a întâmplat ceea ce o îngrozea: mama ei a murit. Annie a rămas singură pe lume.

Cu cât vorbeam mai mult despre relația lui Annie cu Hugh, cu atât era mai clar că Hugh luase locul pe care mama ei îl jucase pentru ea. Erau cei mai buni prieteni, erau doar ei doi împotriva lumii și sentimentul de siguranță al lui Annie depindea întru totul de el. Nu e de mirare că simțea o panică extremă la gândul de a-l pierde; așa se simțise în copilărie la gândul că și-ar putea pierde mama. Actul ei neloial, care a fost poate o rebeliune și o exprimare a furiei față de Hugh pe care nu o putea exprima în relație, îi amplifică panica și vinovăția. Crescuse într-o lume în care neloialitatea și trădarea erau cele mai grave păcate; mama ei nu l-a iertat niciodată pe tatăl ei pentru că a părăsit-o pentru altă femeie, tot așa cum Annie era convinsă că Hugh nu ar ierta-o niciodată pentru ce a făcut.

Am petrecut multe ore explorând modul în care sentimentele ei intolerabile de panică, anxietate și vinovăție erau în parte efecte ale relației cu Hugh, dar aceste sentimente din prezent erau alimentate și de copilăria petrecută cu mama ei. Cu toate acestea, rămânea problema sexuală; își dorea sex, dar tot simțea o aversiune față de Hugh. Ce era de făcut?

Marea întrebare la care am reușit să răspundem a fost de ce se împotriva Hugh la contactul sexual propriu-zis? Ea se întreba dacă era gay și își nega sexualitatea. Dar în afară de împotrivirea lui la penetrare nu mai era niciun semn că ar fi fost gay. Poate pur și simplu prefera stimularea oferită de jucăriile sexuale și de masturbarea reciprocă? Am vorbit despre posibilitatea ca el să sufere de o formă acută de anxietate de performanță. Sau poate era în ghearele unei frici primitive, inconștiente de a fi înghițit de o femeie. În cazul ăsta, puteam să-mi imaginez că i-ar fi extrem de dificil să vorbească despre o astfel de frică. Oricare ar fi fost motivul, m-am gândit că ar fi de ajutor ca Hugh sau amândoi să facă terapie psihosexuală. Dar Annie era convinsă că Hugh nu s-ar duce niciodată la un terapeut.

Cu toate acestea, pe măsură ce Annie nu a mai fost la fel de copleșită de fricile din copilărie, a început să se simtă mai puternică și să fie mai convinsă că, oricare ar fi fost problemele din relația ei cu Hugh, avea certitudinea că nu voia ca relația să se încheie. Îl iubea prea mult și nu voia să-l piardă. Până la urmă a găsit propria ei

soluție. Ea și Hugh au decis să plece într-o lungă excursie în străinătate. A spus că era hotărâtă să se folosească de această pauză a rutinei lor pentru a da un suflu nou relației și vieții lor sexuale.

I-am scris lui Annie câțiva ani mai târziu pentru a-i cere permisiunea de a folosi povestea ei. Mi-a răspuns rapid și m-a pus la curent „de dragul acurateței”. Mi-a spus că ea și Hugh au fost împreună în câteva excursii minunate și planificau și altele. Și era mult mai fericită și nu se mai simțea atât de apăsată acum, că erau mai apropiați și relația lor era mai puternică. Se simțea norocoasă că reușise să salveze lucrurile la timp. Pe de altă parte, n-au avut nicio discuție despre sex: „Cumva, e ca și cum am hotărât să lăsam asta deoparte... Nu pot să mă gândesc în niciun fel la sex și mă întreb dacă de fapt adevărata problemă n-a fost la mine. Uneori mă simt îngrozitor de vinovată și tristă pentru el și pentru mine. Nu știu care ar putea fi soluția, în afară de încercarea de a-mi da silința să fiu soție în toate celelalte privințe. Și știu că el își dă silința să se arate iubitor și relaxat, ceea ce e o mare diferență. Poate că, în timp, intimitatea va reveni”.

M-am simțit tristă când am citit e-mailul de la Annie. E drăguț un final fericit, până la adânci bătrâneți, fără echivoc. Dar rareori există astfel de soluții în viață sau în terapie. Annie a hotărât că deocamdată a ajuns în terapie unde voia să ajungă. Și nu e nici pe departe singura cu probleme sexuale nerezolvate. Nu e neobișnuit pentru cupluri să se găsească în situația în care nu mai au intimitate sexuală, dar, cumva, se mulțumesc cu ceea ce adesea e o înțelegere nerostită că iubirea, confortul, apartenența și siguranța pe care amândoi le obțin din relație sunt mai importante decât împlinirea sexuală.

Pe de altă parte, s-ar putea ca în viitor Annie și Hugh să ajungă să vadă altfel căsnicia și viața lor sexuală. Viața e un proces în desfășurare, imprevizibil și complex. Se întâmplă lucruri; cu toții ajungem, inevitabil, să ne dezvoltăm și să ne schimbăm. Oricare ar fi etapa la care am ajuns în viață, nu putem lua decizii decât în funcție de ceea ce pare potrivit aici și acum.

Despre pornografie, prostituate și dependența de sex

De ce unii bărbați sunt atrași de femei degradate sexual?

În 1912, Freud a publicat un eseu cu titlul provocator, „Despre cea mai generală degradare a vieții erotice”. Este un eseu complicat și cred că e destul de neclar. Dar, după cum se întâmplă în general în cazul lui Freud, conține niște insighturi fascinante.

Freud începe eseuul discutând o problemă sexuală despre care a spus că este una dintre plângerile cele mai frecvente care apar în cabinet. Pacientul descrie problema drept „senzația unui obstacol interior, percepția unei împotriviri care perturbă cu succes intenția sa conștientă”. Cu alte cuvinte, pacienții descriu senzația de a fi blocați sexual, ca și cum o puternică forță inconștientă le-ar sta în cale. Există multe motive pentru care unii bărbați devin impotenți și pentru care unora dintre femei nu le place să facă sex. Dar acești bărbați păreau să spună că apărea ceva ce îi împiedica să se simtă excitați sexual când se gândeau că trebuie să își dorească să facă sex cu soția. Erau capabili de activitate sexuală, dar sexul nu prea le oferea plăcere. Când venea vorba despre sex cu femei cu care credeau că n-ar trebui să le placă să facă sex, lucrurile stăteau cu totul altfel. Problema era că aceste femei făceau parte din clasele inferioare: servitoare sau prostituate. Care să fi fost motivul? Aceasta era întrebarea de interes pentru Freud și aceeași întrebare mă preocupă și pe mine.

Anul 1912 era foarte diferit de secolul XXI, modern, tehnologizat, permisiv sexual. Rolurile de gen și ierarhiile sociale erau definite mult mai clar. Există o diviziune strictă între mamele, soțiile și fiicele încă nemăritate, respectabile, îmbrăcate imaculat, din camera de primire a oaspeților a caselor superioare și de mijloc, și servitoarele

de sub scări, femei din clasele inferioare și prostituate care făceau trotuarul în zonele sărace ale orașului sau care erau ascunse în subteranul sexual. Cu toate acestea, chiar și în societatea noastră modernă se păstrează multe dintre aceste diviziuni; avem încă un clivaj între arena domestică, a mamelor, soțiilor și iubitelor, și numeroasele femei care își câștigă traiul din industria sexuală: vedete porno, prostituate și dansatoare care se dezbracă pe scenă.

În zilele noastre, pentru multe soții și iubite a devenit o parte obișnuită a jocului sexual să intre în rolul unui obiect sexual, să se îmbrace sau să facă sex ca o prostituată, o dansatoare sau o vedetă porno ca modalitate de a-și satisface bărbații. Iar bărbații adesea se așteaptă ca femeile să le facă pe plac în acest mod ca dovadă că sunt sexy și bune la pat. Acest joc nu e neapărat exploatare. Când vine vorba despre sex, și femeilor le place să renunțe la inhibiții, să fie puțin sălbatice, să se simtă libere și să se distreze. Însă unele femei spun că se simt obiectivate și aproape detașate în timpul contactului sexual; așteptarea ca ele să se îmbrace și să se poarte conform fantasmelor masculine clasice — ca școlărițe sexy, femei fatale sau actrițe porno — este o barieră în calea tipului de intimitate iubitoare pe care și-o doresc de fapt. De asemenea, există o diferență majoră între asumarea voluntară a rolului unui obiect sexual degradat și experiența nedorită de a fi forțată, folosită și abuzată sexual. Numeroasele scandaluri care au dus la mișcarea #MeToo sunt doar o dovadă a răspândirii masive a degradării moderne a femeilor.

Pentru a reveni la întrebarea care îl interesa pe Freud și care mă preocupă și pe mine, de ce unii bărbați descoperă că pot obține gratificare sexuală doar de la prostituate sau femei decăzute, nedemne sau cumva sub ei? Ca de obicei, Freud a apelat la complexul Oedip pentru explicație. Dacă soția sau partenera oficială aduce cumva pentru bărbat (sau pentru libidoul lui) cu mama sau poate cu o soră, problema ar putea fi repulsia inconștientă provocată de cel mai mic semn de incest. Sau, după cum am văzut în capitolul anterior, tipul de iubire tandră pe care bărbatul îl simte pentru soția sau partenera din mediul familiar, domestic poate înceta în timp să-i stârnească dorințele sexuale. Această contradicție în sistemul sexual între afecțiunea familiară și noutatea sexuală îi

duce pe unii bărbați spre pornografia online și chiar spre prostituate pentru o stimulare sexuală proaspătă.

Un alt motiv, conform lui Freud, pentru care unii bărbați sunt atrași de femei degradate din subteranul sexual, este că respectul pe care îl au pentru femei îi inhibă sexual. Au fost prea stânjeniți sau rușinați pentru a se lăsa să se manifeste pe deplin sexual cu femeia pe care o iubeau, pe care o admirau și respectau. Idealizau feminitatea ei într-un mod care o făcea perfectă sau prea fragilă pentru sex, ca și cum ar fi trebuit protejată de dorințele sexuale brute ale bărbaților. Cu alte cuvinte, problema stă într-un conflict ireconciliabil între imaginea idealizată a feminității și natura primitivă, animalică a actului sexual propriu-zis. Să apeleze la prostituate era o modalitate de a proteja femeile idealizate din societatea civilizată de această parte rușinoasă a propriei persoane. Pentru mine, asta sună a explicație victoriană evazivă. Sau poate fi un semn al tendinței lui Freud de a trece cu vederea aspectele de putere sau lipsă de putere din relațiile de gen. Unii bărbați pur și simplu se tem de puterea sexuală a femeilor și de sentimente de vulnerabilitate, de pierdere a controlului și de neputință, sentimente care pot fi intolerabile și care pot fi provocate de intimitatea reală.

Există numeroase motive pentru apelarea la prostituate. Unii bărbați se duc la bordel pentru a-și pune în act într-un mod sigur fantasmele sexuale, cum ar fi o dorință masochistă intensă de a fi tratați ca un copil supus de o mamă-substitut atotputernică. Prostituatei i se cere să joace rolul unei directoare de școală sau al unei stăpâne, să-i calce în picioare sau să-i biciuiască. Unii bărbați preferă să facă sex cu o prostituată pentru că aici lipsește intimitatea; tranzacția financiară înseamnă că nu li se cere performanță sau măcar să satisfacă femeia. Bordelul poate fi și un loc în care bărbații își pot exprima liberi acea parte din ei înșiși care nutrește sentimente profund ostile față de femei. Au nevoie să fie într-o poziție de putere sexuală față de o femeie pe care o plătesc pentru a fi degradată și înjosită. Oricare ar fi motivul, plățirea prostituatei înseamnă că bărbatul deține controlul: o plătește să-i facă pe plac.

Cu toate acestea, întotdeauna sunt bărbați — poate cei mai mulți — care nu au nicio dorință de a plăti pentru sex. Aceștia sunt bărbați

care le înjosesc și degradează în mod uzual pe femeile cu care fac sex prin faptul că le tratează ca obiecte sexuale care nu există decât pentru gratificarea lor sexuală. Pentru astfel de bărbați, degradarea femeilor este atât de obișnuită și normală, încât nici măcar nu-și dau seama că fac asta. Imită bărbații din același grup și adesea au crescut în familii în care tații denigrau constant sau abuzau mamele.

Invers, întotdeauna vor fi bărbați — poate mulți — care își refulează adevărata natură sexuală și acceptă tăcuți faptul că viața lor sexuală nu le va aduce prea multă satisfacție sau ajung să-și piardă cu totul interesul pentru sex.

Deși Freud era interesat în acest eseu în principal de tendința bărbaților de a dori femei degradate, el a făcut în treacăt o observație pe care o găsesc fascinantă, despre diferențele de gen. A observat că, spre deosebire de bărbați, majoritatea femeilor nu doresc sexual bărbați pe care îi văd ca degradați sau cumva inferiori lor și nu au nevoie să degradeze sexual bărbații pentru propria excitație sexuală. Forța care impulsionează erotismul majorității femeilor era dorința pasională pentru parteneri sexuali idealizați, indisponibili sau interziși (vezi pagina 134, Capitolul 5).

Cred că sub vălul modern al egalității de gen sunt în continuare comune aceste diferite tendințe erotice — ascunse sau nu prea ascunse — ale bărbaților și femeilor, nu ale tuturor bărbaților și femeilor, dar ale multora. Cred și că aceste diferite tendințe erotice pot oferi un insight profund în privința unei diferențe semnificative între genuri, cu implicații care depășesc mult domeniul erotic și pot face lumină în sfera unor probleme profund înrădăcinate din relațiile generale între sexe (vezi Capitolul 9).

De ce unii oameni devin dependenți de sex?

Fiecare civilizație a avut de-a lungul istoriei pornografie și prostituate și întotdeauna au existat comportamente compulsive și adictive asociate cu sexul: „condiția dureroasă impusă de senzația de a fi controlați de propriile dorințe sexuale sau de a fi obligați să acționăm pe baza lor a fost descrisă încă din secolul al III-lea de Sf. Augustin” (Hall, 2013). Schimbarea importantă în cultura

modernă o reprezintă dezvoltarea internetului. A amplificat masiv accesibilitatea, tentațiile și ocaziile oricărui tip de stimulare sexuală, fie că e vorba despre navigare în căutarea de pornografie sau prostituate, fie despre aplicații pentru telefoane mobile ca Tinder sau Grindr, un fel de piețe virtuale de parteneri sexuali potențiali, disponibili, din apropiere. Cu excepția site-urilor pentru bărbați gay și lesbiene, pornografia expusă în subteranul sexual este în cea mai mare parte controlată de bărbați și are scopul de a îndeplini fanteziile masculine, majoritatea obiectelor dorinței fiind femei.

Dependența de sex este o preocupare obsesivă de gratificare sexuală care pare să nu poată fi controlată. Nu apare doar în cazul bărbaților; sunt și unele femei dependente de sex, dar apare mult mai des la bărbați. Când scriu asta, dependența de sex încă nu este recunoscută oficial în DSM (*Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale*). Cu toate acestea, din ce în ce mai mulți clienți caută ajutor pentru ceea ce a ajuns să fie pentru ei o dependență de sex. Pentru unii bărbați, dependența de sex se centrează pe vizite numeroase și foarte scumpe la prostituate. Alți bărbați petrec ore în șir masturbându-se în secret în timp ce se uită la pornografie online. Acești clienți caută ajutor individual. Dar am văzut și cupluri disperate după ajutor când o soție sau o prietenă a fost șocată și, în unele cazuri, tulburată, când a descoperit adevărata natură a vieții sexuale a partenerului ei.

Dependența de sex poate lua multe forme. Pentru unii bărbați, compulsia implică seducerea unui număr neobișnuit de mare de parteneri sexuale. Acest comportament este uneori numit sindromul Don Juan, după legendarul libertin ficțional care și-a dedicat viața seducerii și cucerii multor femei. Autoarea Jane Austen a scris într-o scrisoare, după ce asistase la o piesă de teatru în care apărea personajul Don Juan: „Nu am văzut pe scenă niciun personaj mai interesant decât acel melanj de cruzime și voluptate“. Nu e singura fascinată de personajul libertinului. Spectrul seducătorului experimentat care aparent adoră femeile, dar a cărui dorință este impulsionată și de o nepăsare împietrită sau de cruzime față de sentimentele femeilor pe care le seduce este o imagine puternică. La suprafață, libertinul narcisic pare să se distreze de minune, fără

empatie sau preocupare pentru prada lui și fără constrângerile sociale obișnuite impuse sexualității. Unii libertini puternici și narcisici, cum ar fi unii dintre bărbații expuși de mișcarea #MeToo, probabil s-au distrat grozav până când femeile au avut curajul să-și spună povestea.

Dar există și bărbați profund tulburați de comportamentul lor obsesiv-compulsiv și de sentimentele complicate și contradictorii pe care le au față de femei. Ei cred sincer că iubesc și că le respectă pe femei, așa că de ce simt că se află în ghearele unui comportament care ajunge dependență de sex, mai ales dacă obiectele dorinței sunt femei care lucrează în industria sexului, iar multe sunt exploatate?

Paula Hall este autoarea cărții *Understanding and Treating Sex Addiction (Înțelegerea și tratarea dependenței de sex)* (2013). Când se ocupa de documentare pentru această carte, Hall, psihoterapeută specializată în dependența de sex, a realizat în Marea Britanie un studiu la care majoritatea participanților au fost bărbați care sufereau de această afecțiune. Pe baza răspunsurilor celor 350 de persoane care au completat chestionarul, autoarea a putut să observe unele tendințe comune. Nu există un răspuns simplu la întrebarea de ce unii oameni devin dependenți de sex, ci este vorba mai degrabă despre o combinație de cauze. Unul din trei respondenți a menționat ca factor major accesul facil la oportunități sexuale la pubertate sau înainte. Ceea ce este deosebit de tulburător, dat fiind că acum copiii și tinerii pot accesa ușor pornografia online la o vârstă la care creierul este încă în dezvoltare. Încă nu știm ce impact va avea asupra vieții lor sexuale în viitor. De asemenea, dependenții de sex au adesea în comun cu persoanele dependente de droguri și alcool un istoric de experiențe tulburătoare în copilărie: pierderi, separări dureroase de cei dragi sau abuz emoțional, fizic sau sexual. Sexul, abuzul de substanțe sau o combinație a acestora este o încercare de gestionare sau de automedicare pentru atenuarea sentimentelor tulburătoare. Problema escaladează și ajunge apoi într-un punct în care dependența în sine devine cauza suferinței și e nevoie de mai mult sex, de mai multe droguri sau de mai mult alcool pentru a atenua suferința — și așa se pune în mișcare acest cerc vicios.

60% dintre participanții la studiul lui Hall au descris mediul familial în care au crescut ca fiind strict și dominator. Orice comportament rebel trebuia realizat în secret. 77% au spus că au crescut într-o familie în care fie emoțiile exprimate erau extreme și înfricoșătoare pentru copii, fie nu se exprimau deloc emoții, iar climatul afectiv era o tăcere rece. După cum spune Hall, acești copii au crescut fără un „model de trăire sănătoasă a furiei, tristeții, frustrării, singurătății, pierderii și așa mai departe”. Sexul a devenit modalitatea de a-și gestiona și de a-și atenua emoțiile dureroase. 52% au spus că în copilărie s-au simțit prost și lipsiți de valoare din cauza criticii excesive, a tăcerii ostile sau a ambelor. Au învățat la o vârstă fragedă să se apere păstrându-și secretele, iar rușinea a fost pentru ei un sentiment dominant în copilărie. 41% au început să folosească pornografia înainte de vârsta de 12 ani. Pentru ei, „sexul singuratic, în secret, plin de rușine, a devenit norma”. Un procent masiv, de 64% dintre respondenți, au spus că s-au simțit „singuri, izolați sau diferiți în adolescență”.

O cicatrice comună a traumei provocate de abuzul emoțional, fizic sau sexual este furia; furia față de agresor, furia față de persoana care nu a putut să te protejeze și furia față de propria persoană pentru că ești victimă. Dar frica este resimțită ca fiind o emoție dificil de controlat și periculoasă: dacă scapă de sub control, amenință să expună secrete și minciuni și duce la dezastru. Acest obicei de a apela la sex pentru amorțirea sentimentelor alimentează dependența. Din păcate, multor oameni dependența de sex le contaminează viața cu sentimente intense de vinovăție, rușine, nefericire, singurătate, deprimare și disperare. Lars era unul dintre acești oameni.

Dependența lui Lars de pornografie și prostituate

Lars avea 30 și ceva de ani și lucra pentru o companie independentă care producea emisiuni de televiziune. Când a intrat în cabinet, prima impresie a fost aceea a unui bărbat încrezător și care se simte foarte confortabil în propria piele. Era înalt, zvelt, blond și îmbrăcat lejer, în blugi și tricou. L-am observat cum părea să

absoarbă încăperea, cărțile, tablourile, șemineul. În sfârșit, a zâmbit și a spus că-i place cabinetul, pare cald și îmbietor. L-am plăcut imediat, deși mi-am făcut o notă mentală să fiu atentă; uneori mă las fermecată, ceea ce nu e neapărat de ajutor în terapie pentru clienți.

Mi-a spus că a mai fost o dată la terapie; el și fosta lui prietenă au făcut aproximativ șase luni terapie de cuplu:

— Problema a fost că am mințit tot timpul la ședințe, și Ester, prietena mea, a sfârșit tot prin a mă părăsi. Ester era, este, tot ce mi-am dorit vreodată de la o femeie; companie grozavă, inteligență sclipitoare, e frumoasă și are succes. Nu o învinovățesc că m-a părăsit. Știu că a fost vina mea. Mă purtam rău și mă simțeam vinovat că mă purtam rău, ceea ce m-a făcut să mă port și mai rău.

A izbucnit într-un râs găunos.

— M-am simțit eviscerat când m-a părăsit. Încă mă simt eviscerat, deși știu că-am fost un rahat. N-o meritam.

— În legătură cu ce anume ai mințit? l-am întrebat.

— Sex, a spus, în mare despre obiceiul meu de consum de pornografie.

S-a oprit un moment, ca și cum încerca să hotărască dacă să continue sau nu, apoi a continuat:

— Și cheltuiam o avere pe prostituate.

Îmi studia expresia. Simțeam cum caută o reacție, poate dezaprobare sau dezgust.

— Bine, continuă.

Am zâmbit și l-am încurajat să nu se oprească. Dacă un psihoterapeut judecă, înseamnă că și-a ales greșit meseria.

— Ester nu știa, a continuat. Probabil n-ar fi avut nicio problemă cu pornografia, e ceva destul de normal. Dar nu puteam să-mi imaginez că i-aș fi zis de prostituate. Ar fi fost îngrozită. Presupun că adevărul e că am mințit egoist, pentru că nu voiam să o pierd. De-asta a trebuit să mint la terapia de cuplu. Nu-ți face griji, promit să nu te mint. De data asta terapia e pe bune. Știu că am nevoie de ajutor să-mi revin. Am probleme mari. Pe bune, promit să nu te mint.

— Îmi pare bine să aud asta. Să-ți minți terapeutul nu prea are sens, am spus eu. Dar uneori e dificil să știi care e adevărul. Înțeleg că ai mințit pentru că nu voiai să o pierzi pe Ester. Dar mă întreb

dacă minciunile nu au avut și scopul de a evita să renunți la prostituate. Ai renunțat la prostituate?

— Încerc. Îmi doresc. Chiar vreau asta. Dar până acum mi-e teamă că nu prea am reușit. Asta e motivul pentru care am nevoie să mă ajuți. E nebunie curată. În primul rând, nu-mi permit. Mi-e groază să mă gândesc câți bani am cheltuit la prostituate de-a lungul anilor, e o avere.

A făcut o pauză.

— Nu mi-e ușor să vorbesc despre asta, a spus încet. Nu am mai spus nimănui. Chiar și când veneam încoace încercam să-mi dau seama cum aș putea să-ți spun că problema e obsesiv-compulsivă fără să-ți spun că e vorba despre compulsia de a merge la prostituate.

— Știi că nu sunt specializată în dependențe. Există grupuri pentru dependența de sex și e și un program în 12 pași.

— Știu, dar nu vreau să intru în niciun grup. Mă simt mai în siguranță aici cu tine. Chiar vreau să încerc.

Eram îngrijorată. E bine știut faptul că e dificil să lucrezi cu dependența de sex. Dar era ceva în legătură cu Lars și am fost mișcată de urgența din tonul lui.

În următoarele câteva ședințe, Lars mi-a spus povestea lui. Descoperise sexul prin telefon la 14 ani. A spus că fusese un puști slab și plin de coșuri, îngrozit de fete și speriat de sex. Credea că probabil a văzut o reclamă într-una dintre revistele porno pe care le ținea ascunse în camera lui. Nu-și amintea când a sunat prima oară, deși probabil a fost speriat.

— Eram convins că e ceva în neregulă cu mine, eram altfel decât ceilalți copii, eram cumva inadecvat sexual. Nu puteam nici măcar să sărut o fată adevărată, ce să mai vorbim de sex! Aș fi avut senzația că e o trădare.

Cuvântul „trădare” m-a surprins.

— De ce o trădare? l-am întrebat.

Părea la fel de surprins ca mine că i-a venit în minte cuvântul „trădare”. În cele din urmă a ajuns la concluzia că problema era atmosfera de acasă. Sexul nu exista: nu apărea pe hartă, părinții lui nu vorbeau niciodată despre sex și nu-și putea imagina nici măcar că

ar ieși la o întâlnire cu o fată, cu atât mai puțin că ar aduce-o acasă. Însă a reușit în cele din urmă să-și piardă virginitatea câțiva ani mai târziu, la facultate, când avea 18 ani — în felul normal, m-a asigurat, cu o prietenă adevărată, nu cu o prostituată. Dar și-a amintit că a avut în același timp senzația că ar fi exploatat-o cumva pe acea fată; apoi s-a simțit vinovat, poate pentru că ea a spus că era îndrăgostită de el, iar el știa că o va părăsi. Oricare ar fi fost motivul, sexul cu ea nu a fost grozav. Știa deja că îi plac sexul la telefon și pornografia și era clar ce își dorea. După câteva săptămâni a fost pentru prima dată la o prostituată.

De atunci viața lui sexuală a fost clivată între ceea ce numea „sex oficial” cu partenerele și „sex secret” — care însemna fie masturbare și pornografie, fie sex cu prostituate. Problema în privința sexului cu partenerele era că dintotdeauna îi fusese greu să se relaxeze. Simțea o presiune intensă de a avea performanță. Era important pentru el să-și satisfacă prietena și îl îngrijora ejacularea precoce; credea că termina prea repede. Cu prostituatele se simțea neafectat de nicio presiune, poate pentru că ele erau cele care acționau, iar el plătea.

— Apoi, de fiecare dată mă simțeam dezgustător și vinovat. Urăsc ipocrizia asta. Urăsc faptul că, apelând la prostituate, particip la exploatarea femeilor. Asta e motivul pentru care întotdeauna încerc să fiu foarte drăguț cu ele, să compensez faptul că le exploatez. Mă păcălesc că de fapt ele mă plac pentru că sunt mai drăguț cu ele decât ceilalți clienți și în realitate le ajut pentru că au nevoie de bani.

A râs amar, ca și cum nu-i venea să creadă că spusese asta. Apoi s-a uitat la mine cu o privire lipsită de speranță și a continuat:

— Uite, știu cât de jalnic sună asta. Dar măcar e adevărat... Dar mai e ceva.

Ezita și părea rușinat. Voia să-mi spună și se străduia să fie sincer de dragul terapiei, dar următoarea parte era și mai stânjenitoare.

A inspirat profund.

— La început le ceream prostituatelor sex normal, cu penetrare. Dar mai târziu am prins curaj, dacă poți să-i spui curaj, și am cerut ce voiam de fapt, să mi-o frece. Adică nu doar asta, mai e și fantezia. Încep spunându-i care e fantezia și apoi ea trebuie să mă conducă prin scenariul ăsta în timp ce mi-o freacă.

S-a uitat la mine cu privirea fixă.

— Vrei să știi care e fantezia, nu?

Ei bine, da, sigur că voiam să știu.

— Doamne, e stânjenitor... e umilitor. Îți dai seama că n-am mai spus asta nimănui până acum, nu? Adică, cu excepția prostituatelor.

Din nou a inspirat profund.

— Bine, uite... fantezia e că ea trebuie să-mi spună în detaliu despre cea mai bună partidă de sex pe care a avut-o vreodată cu un tip care o are foarte mare.

Eram confuză.

— Deci nu vrei să fii tu tipul ăla?

— Nu, a răspuns. Nu vreau să se prefacă, lăsându-mă să cred că eu sunt acela. Vreau să-mi povestească cum a făcut cel mai grozav sex. Trebuie să fie altcineva, un bărbat care o are mare. Atât.

— E ceva ce ai vrea să poți vedea în realitate? l-am întrebat.

— Sigur nu. Ce vreau e să-mi povestească fata.

— Deci te excită o poveste din care ești exclus?

— Cred că da, într-un fel, a spus nesigur. Dar la mine e atentă când mi-o freacă și-mi spune povestea.

Lars a povestit că ritualul începe în momentul în care se apucă să caute o prostituată pe internet. Excitația și anticiparea se amplifică într-un ritm constant până ajunge la bordel și fata îl masturbează în timp ce îl ghidează prin scenariul lui fantasmatic. După ce se termină, simte o ușurare enormă.

— Dar nu durează mult, a adăugat cu un râs amar, pentru că apare imediat un sentiment copleșitor de dezgust de sine.

S-a gândit puțin și apoi a adus ultima piesă din puzzle: de fiecare dată prostituata trebuie să fie alta și trebuie să vină dintr-o clasă inferioară, deloc asemănătoare părinților lui din clasa de mijloc sau prietenelor lui sofisticate. Arătau ca două fete mai mari de la școala unde învățase. Și le amintea foarte clar:

— Erau supremele obiecte inaccesibile ale dorinței. Țin minte că într-o zi am dat peste ele când se hlizeau în spatele standului de biciclete. Mi-au arătat o poză care le plăcea dintr-o revistă porno. Era un bărbat cu o sculă cu adevărat enormă. Mișto poză pe care să i-o

arăți unui puști slab, plin de coșuri, subdezvoltat, profund rușinat de sentimentele lui sexuale.

— Ce ai simțit?

— Nu-mi amintesc să fi simțit ceva. Tristețe poate, inadecvare. Probabil aveam deja de gând să găsesc un telefon și să sun la linia fierbinte.

Ani întregi, ritualul lui Lars cu prostituatele a rămas la fel. Nu-și dorea variațiuni. Doar prin punerea în act a fiecărui pas din ritual ajungea să simtă atenuarea sentimentelor intense de anxietate și groază. Căutarea atenuării anxietății sale acute părea o forță determinantă a întregii desfășurări. Dar care era rădăcina anxietății lui?

Lars era copil unic. Presupunea că trebuie să fie fost apropiat de mama lui când era foarte mic, dar îi era greu să găsească cuvinte pentru a descrie relația pe care au avut-o până a crescut:

— Nu că era rece, distantă poate, cu tata și, într-un fel, cu mine. Întotdeauna îmi făceam griji pentru sănătatea ei, de când mă știu a tot fost bolnavă și i-a trecut și s-a îmbolnăvit din nou. Probabil era deprimată fiindcă era căsătorită cu un bărbat ca tata. Era foarte furios. Acum nu mai e la fel de rău, cred că vârsta l-a mai înmuiat. Dar când eram mic, izbucnirile lui de furie erau complet iraționale, își ieșea din minți, era tot timpul sarcastic și critica totul și pe toți, ca și cum ar fi urât lumea întreagă și oamenii. Tot timpul mă ataca, mă critica, mă judeca și își bătea joc de mine. Mi-era groază de el. Probabil și mamei. Niciodată nu mi-a luat apărarea.

— Deci tatăl tău era scula mare din casă? am sugerat eu.

— Prefer să mă gândesc la el ca la un agresor, a spus Lars sec.

Și-a îngustat ochii și s-a uitat la mine suspicios.

— Cred că știu unde bați. Dar armăsarul din fantezia mea e ca o sculă mare dintr-un film porno, nu seamănă cu nimeni pe care să-l cunosc și sigur nu seamănă deloc cu tata. Nu pot să mi-i imaginez pe părinții mei făcând sex, deși presupun că trebuie s-o fi făcut odată.

— Mă întrebam dacă i-ai văzut vreodată făcând sex, poate când erai foarte mic?

Lars s-a încruntat, dar a fost interesat; a părut atent.

— Îmi amintesc că odată, când eram mic, pe la vreo patru ani, am intrat în dormitorul lor. Nu-mi aduc aminte de ce — poate visasem urât și voiam să mă liniștesc mama. Oricum, tata era pe ea și ea gema ciudat. Mi-a fost teamă că îi face rău. Dar nu-mi amintesc să fi simțit ceva anume, țin minte doar ce s-a întâmplat.

Lars a dat deoparte această amintire; dacă nu a simțit nimic, probabil nu era important. Eu m-am gândit că nu era surprinzător că nu-și putea aminti să fi simțit ceva; la urma urmei, ce să înțeleagă în acea seară un copil speriat de patru ani din situația alarmantă din patul părinților? Dat fiind că era deja speriat de crizele de furie ale tatălui și îngrijorat de fragilitatea și îmbolnăvirile frecvente ale mamei, orice excitație sexuală tulburătoare ar fi simțit alături de frica de posibila violență sau potențialul viol pe care tatăl îl comitea asupra mamei i-ar fi provocat sentimente mult prea copleșitoare pentru a putea fi contemplate de un copil de patru ani — era mai bine să uite întregul episod, să-l alunge în inconștient și să se ducă înapoi la culcare.

La următoarea ședință, Lars mi-a spus că nu suporta să se întoarcă în apartamentul lui gol. De când Ester îl părăsise, nu se mai preocupase deloc de casă. Era neîngrijită, neiubită, dezordonată și întunecată, pentru că n-avea niciun chef să schimbe becurile arse.

— Sună ca și cum casa ta e o oglindă a ceea ce simți, am spus eu.

— Cred că da. Am comis-o rău cu Ester. Mi-e dor de ea. În primele trei luni eram îndrăgostiți și fericiți. Ester mă adora și avea grijă de mine ca o mamă și sexul era bun. Dar a trebuit să plece în delegații. Mă simțeam abandonat și mă duceam iar la prostituate. Când se întorcea, îi făceam zile fripte. Eram prost dispus, furios, deprimat, gelos și mă purtam urât.

— Te purtai ca tatăl tău?

S-a holbat la mine.

— Nu atât de rău ca el. Dar de-asta m-a părăsit. S-a săturat. Nu o învinovățesc.

A rămas tăcut, străduindu-se să nu plângă.

— Cum era camera ta când erai mic?

— Ca o cameră de hotel. Singuratică. Am fost un copil singuratic.

— Îți amintești cum te simțeai acolo?

— Țin minte că stăteam noaptea acolo în întuneric. Mi-era frică de întuneric. Nu părea un loc sigur. Mi-era teamă că tata ar fi putut intra în orice moment să țipe la mine într-o criză de furie pentru că nu îmi făcusem temele bine. Toată copilăria am fost într-o stare permanentă de anxietate și groază. Mă făcea să mă simt lipsit de valoare, ca și cum aș fi putut să fiu călcat în picioare în orice moment, ca și cum n-aș fi fost nimic. Așa îmi amintesc că m-am simțit în cea mai mare parte a copilăriei, ca un nimic.

Am rămas tăcuți o vreme.

— Sună ca și cum tatăl tău te-a emasculat, am spus.

Lars s-a holbat la mine într-o tăcere șocată.

La sfârșitul ședinței, chiar înainte să iasă, s-a întors spre mine și a spus că a fost foarte greu de tolerat sugestia mea că a fost emasculat:

— M-a durut, dar a durut pentru că e adevărată. Pe săptămâna viitoare!

Mi-am notat ideea pentru a reveni la ea săptămâna următoare. Dar la acea ședință Lars a venit într-o stare de anxietate accentuată. A spus că a făcut o mare greșală; îi spusese mamei lui că face terapie:

— I-am spus în secret. Am pus-o să-mi promită că nu o să-i spună tatălui meu. Dar i-a spus. Acum încearcă să controleze situația și să mă facă să vorbesc cu tata. Ar fi trebuit să știu că nu pot să am încredere în ea. Așa a făcut de când mă știu, a controlat lucrurile ca să-l liniștească pe tata. Totul era întotdeauna despre el și despre nevoile ei. Nevoile mele nu contau niciodată. Chiar și când ne-a abandonat, ea nu s-a gândit cum era pentru mine să mă lase singur cu tata.

— V-a abandonat?

— L-a părăsit pe tata când aveam vreo 13 sau 14 ani. Am venit de la școală și am descoperit că plecase. Am găsit mai târziu o scrisoare de la ea în camera mea. Nu-mi amintesc ce scria, țin minte doar cât mi-era de groază de cum o să reacționeze tata când va veni acasă. Cum a putut să mă lase singur cu el? Un lucru pe care mi-l amintesc e că mă gândeam cum aș putea să folosesc asta în avantajul meu. Iubeam în secret o fată de la școală. Credeam că, dacă i-aș spune că mama m-a abandonat, i-ar fi milă de mine și s-ar îndrăgosti de mine. Cred că ce îmi doream de fapt era să mă țină în brațe. Oricum, n-a

funcționat, n-a fost interesată. Atunci am început să sun la linia fierbinte. Mama plecase, casa era goală când m-am întors. Tipa de la telefon nu putea să mă vadă, era doar o voce care îmi vorbea murdar de la celălalt capăt al firului, nu știa că vorbea cu un puști plin de coșuri. La telefon puteam fi oricine.

— Cât timp a fost mama ta plecată? l-am întrebat.

— Nu-mi amintesc. Nu-mi amintesc nici măcar ziua în care s-a întors. Presupun că încercarea ei de a se elibera nu a funcționat. Dar îmi amintesc ziua în care tata a primit o factură de telefon enormă. Bunica mea venise în vizită din Suedia. Tata a intrat cu pași mari în sufragerie când eram la micul-dejun și m-a denunțat: „Acest dezgustător fiu al nostru a sunat la linia fierbinte!” sau ceva de genul ăsta. Era o factură detaliată. Bineînțeles, sunase la acel număr ca să vadă pe cine sunasem și a fost șocat. Era ca un actor foarte prost și excesiv de teatral. Flutura factura în aer ca un nebun. Țin minte că ardeam de rușine. Cum putea să facă asta în fața bunicii? Era groaznică umilința. Am fugit. Și țin minte că primul gând a fost cum să găsesc o modalitate să sun la linia fierbinte acum, că fusesem demascat. Dar eram un puști descurcăreț, n-a durat mult să găsesc o soluție.

— Spui asta ca și cum încă de la 13 sau 14 ani erai un manipulator rece și calculat, am spus eu. Dar tot ce văd eu e un copil singur, nefericit, care s-a dus spre fata de la școală pentru că avea nevoie de cineva care să-i fie mamă. Poate asta îți doreai și de la femeile de la telefon?

— Poate. Dar cred că eram manipulator. Sau poate, mai bine zis, eram un manipulator ratat.

A rânjit.

Ca de obicei, era greu pentru Lars să simtă ceva legat de copilărie sau să mă audă spunând că eram mișcată de ce povestea.

— Te-a întrebat vreunul dintre părinții tăi de ce sunai la linia fierbinte? l-am întrebat.

— Doamne, nu, ar fi fost de netolerat.

— Dacă tu ai fi tatăl unui copil de 14 ani și ai afla că face echivalentul modern...

— ...Sex prin webcam, a spus Lars sec.

— Bine, deci fiul tău de 14 ani interacționează cu o prostituată prin webcam, crezi că ar fi o idee bună să vorbești cu el despre asta?

— Da, bineînțeles. Dar după incidentul cu factura niciunul dintre ei nu a mai vorbit despre asta cu mine. Presupun că, dacă nu puteau să vorbească unul cu celălalt, nu puteau să vorbească nici cu mine despre nimic în afară de teme. Amândoi erau obsedați de notele la examene. Nimic altceva nu conta pentru ei. M-am simțit tot timpul ca un ratat până am ajuns la facultate. Au fost mulțumiți de asta.

De obicei, Lars începea ședința cu numărul de zile care au trecut de când a recăzut ultima oară. Pe măsură ce terapia progresa, numărul devenea tot mai mare. Se descurca bine. Chiar a făcut curățenie în apartament și a cumpărat becuri noi. Dar în ziua a 60-a a ajuns acasă și a găsit în căsuța vocală un mesaj de la tatăl său. Îi spunea că e dispus să se întâlnească oricând, oriunde și să vorbească despre orice ar dori Lars să vorbească.

— Părea aproape rezonabil, în afară de faptul că a făcut o glumă proastă și a zis că putem să vorbim și despre baliverne psihologice dacă asta voiam.

— Ce simți în legătură cu o posibilă întâlnire?

— Nu știu. Tot mi-e frică de el, asta e problema. Nu-mi imaginez că i-aș spune cum mă simt de fapt.

— Ce ai vrea să-i spui?

Lars s-a gândit puțin.

— Aș putea să-l întreb de ce era tot timpul atât de furios.

— Presupun că ai putea. E puțin vag. Ce i-ai spune dacă ar fi acum aici?

A răspuns instantaneu:

— „Ieși în gâtu’ mă-tii din ședința mea de terapie, jegosule!”

Am zâmbit.

— Bine.

— „De ce ai fost un tată atât de de căcat?” a adăugat intrând și mai bine în rol.

— E mai bine.

Înfățișarea i s-a schimbat brusc. Părea deznădăjduit.

— Îți dai seama că n-aș putea să-i spun nimic ce să nu folosească în avantajul lui.

— Poate e mai important să-i spui cum te simți tu, nu ce face el cu asta, i-am sugerat.

Lars a decis că nu era pregătit să vorbească cu tatăl lui, în orice caz nu despre sentimentele lui. Era convins că rezultatul inevitabil al discuției cu tatăl lui ar fi catastrofal. Ar însemna sfârșitul relației. Mama lui ar avea de suferit și el s-ar simți responsabil și intolerabil de vinovat. Prefera să rămână la strategia lui obișnuită de a menține conversația calmă și neutră. M-am întrebat dacă frica lui Lars de a se confrunta cu tatăl lui nu era și o frică inconștientă de a lăsa să izbucnească propria lui furie acumulată. Poate asta era catastrofa care îl îngrozea. Dacă, la fel ca Oedip, își ucidea tatăl?

A venit Crăciunul și s-a întâmplat inevitabilul. Conflictul dintre Lars și tatăl lui s-a amplificat rapid până a ajuns la pericolul unei lupte fizice. În acel moment Lars s-a retras și a reșezat lucrurile în modalitatea lui conciliantă. Dar ceva se schimbase între ei. Lars și-a dat seama dintr-odată că era mai mare și mai puternic decât tatăl lui. Tatăl lui îmbătrânea și părea mai mic și aproape pierdut. Lui Lars îi părea rău de el. Și-a dat seama că, în ciuda tuturor lucrurilor, tatăl lui îl iubea într-un fel contorsionat, iar el își iubea tatăl.

Cu toate acestea, lupta lui împotriva dependenței continua. Ne-am întrebat dacă poate Marea Sculă din fantasma lui era un fel de dar pe care îl oferea prostituatei? Punând-o să mimeze excitația sexuală cu Marea Sculă, se asigura că nu era o dezamăgire pentru ea. M-am întrebat dacă nu cumva excitația pe care o simțea când prostituata îi vorbea despre cum făcea sex cu Marea Sculă nu era un indiciu al unei părți nerecunoscute din el însuși care era bisexuală. Dar era ferm convins că nu avea nicio dorință de a face sex în trei, cel puțin nu cu încă un bărbat. Am început să mă gândesc că important nu era sensul fantasmei, ci faptul că o fantasmă de masturbare i se întipărise în minte când era un adolescent vulnerabil, într-o perioadă în care creierul lui era încă în formare. A fost momentul în care fetele de la școală l-au tachinat cu imaginile pornografice ale armăsarului cu scula enormă. A început să se folosească de linia fierbinte ca modalitate de a-și atenua sentimentele intense de singurătate, abandon, groază și anxietate, și, cumva, s-au alipit imaginea unei scule mari și vocea unei femei care îi vorbea și îl asista în excitația

masturbării. Ritualul în care o prostituată îl ghida printr-o fantasmă în timp ce îl masturba s-a adăugat mai târziu, când s-a întâlnit față în față cu prostituate. Iar acum, ori de câte ori ceva din viața lui îi provoca o anxietate acută, reacția lui automată era să pună în scenă întregul ritual pentru a recâștiga controlul asupra emoțiilor și pentru a găsi în cele din urmă un fel de ușurare trecătoare. Dar apoi apăreau invariabil sentimentele de dezgust de sine, de lipsă de valoare și un fel de pesimism întunecat, autodistructiv, însoțit de unicul aspect pozitiv — „Măcar a părut real”, în cuvintele lui. Pentru Lars, „să pară real” este esențial, chiar dacă ceea ce „pare real” e autodistructiv și amenință să-i distrugă lumea.

După conflictul cu tatăl lui, relația lor s-a îmbunătățit. Apoi nu a trecut mult până să se îndrăgostească profund de Gale. A întâlnit-o în modul tradițional, la o petrecere a unui prieten. Gale era frumoasă, sclipitoare, avea inteligență emoțională și era aventuroasă sexual. Împărtășeau fantasme sexuale și pornografie. S-au mutat împreună și Gale i-a transformat din nou apartamentul într-un cămin.

Dar să nu sărim încă la „fericiți până la adânci bătrâneți”. Lars era fericit cu Gale, nu se mai ducea la prostituate, iar sexul cu Gale era grozav. Însă Gale avea o slujbă solicitantă care adesea o trimitea în străinătate. Revenea vechea problemă a abandonului. Lars a început să lipsească de la ședințe și îmi trimitea în ultimul moment mesaje cu pretexte jalnice. Când chiar venea, îmi vorbea despre noul lui „sine fericit”. Sau povestea amintiri traumatiche sau vise interesante. Dar aveam senzația că încerca să-mi facă pe plac spunându-mi povești de tipul celor pe care terapeuților le place să le audă. Și încerca să mă seducă făcându-mi complimente. Mă lăuda pentru că sunt o bună terapeută. Chiar a încheiat o ședință spunând entuziast că era îndrăgostit de mine, probabil datorită unei vorbe înțelepte pe care o rostisem în ședință. Dar, cumva, nu părea real.

I-am spus după ce lipsise de la două ședințe consecutive că aveam senzația că încerca să saboteze terapia.

— Și cred că încerci să sabotezi și șansa de a fi fericit cu Gale, am adăugat. Iar Gale aduce o perspectivă foarte bună. Cred că asta faci în relații. Mai întâi idealizezi relația, cu Ester, cu mine, cu Gale, dar

apoi te simți în pericolul de a pierde partea din tine care crezi că e lipsită de valoare și apelezi la tiparul familial de secrete și minciuni.

— Vrei să zici că nu sunt doar un labagiu?

Am ignorat încercarea lui de a face o glumă.

— Nu cred că ești lipsit de valoare, dacă la asta te referi. Cred că ai probleme cu partea din tine care este încă acel copil traumatizat. Fantezia, prostituatele, toate sunt manifestări ale psihopatologiei care îți provoacă tristețe.

A părut șocat și a rămas multă vreme tăcut. Mă uitam la el. Se holba la cărțile din bibliotecă, evita contactul vizual. În cele din urmă a început să-mi vorbească despre un film cu Denzel Washington pe care îl văzuse în weekend.

— Washington juca rolul unui alcoolic. La sfârșitul filmului era complet varză. Pierduse tot ce contase vreodată pentru el din cauza dependenței. Fiul lui l-a întrebat „Tată, cine ești?” Personajul lui Washington era dependent de atâta timp, se prefăcuse atâta că e altcineva, încât nici măcar fiul lui nu știa cine e. Era jalnic. Eu sunt jalnic.

Eram îngrijorată că Lars era atât de dur cu el însuși, dar m-am abținut să zic ceva. Știa că îmi pasă, dar m-am gândit și că are nevoie să fie dur cu el însuși pentru a putea supraviețui acestui lucru.

Așa cum arată Paula Hall în cartea ei, pentru dependenții de sex, dintre care mulți au trecut prin traume în copilărie, o problemă mai mare este că viața e plină de declanșatori de episoade intense de anxietate. Eu și Lars am învățat împreună să cunoaștem cauzele dependenței lui, dar am fost de acord că acum avea nevoie de o abordare mai specializată și cognitivă pentru a aplica strategii de prevenție pentru gestionarea și evitarea numeroșilor factori declanșatori din viață. A început să participe la cursuri de meditație, s-a alăturat unui grup de dependenți de sex și s-a înscris într-un program în 12 pași. La fel ca în cazul alcoolicii și al dependenților de droguri, calea spre vindecarea dependenței de sex e lungă și dificilă.

Despre misoginia și ura de sine a femeilor

Ura de sine și îngerul din casă

Misoginia indică în general ura bărbaților pentru femei. Dar și unele femei trăiesc sentimente intense de ură față de propriul sex. Multe femei au fost condiționate cultural să nu apeleze la violența fizică; cu toate acestea, există numeroase modalități prin care femeile pot ataca alte femei, cum ar fi abuzul emoțional și verbal, hărțuirea și bârfele răuvoitoare. Dar una dintre cele mai frecvente manifestări ale urii femeilor față de femei este ura îndreptată în interior și direcționată împotriva sinelui.

Autoatacurile iau adesea forma autovătămării. În cazul unor adolescente e din ce în ce mai frecvent comportamentul de a se tăia pe mâini sau pe coapse cu cuțite sau lame. Unele femei își pedepsesc corpul și prin înfometare sau prin consum compulsiv de alimente, care poate fi, de asemenea, o manifestare fizică a urii de sine. În trecut, mai ales femeile mai în vârstă erau cele care treceau prin proceduri chirurgicale dureroase sub pretextul că ar deveni mai tinere, mai frumoase și, credeau ele, mai demne de iubire. Dar în această epocă a social media, și tinerele plătesc sume enorme chirurgilor esteticieni pentru a primi de la ei o față perfectă sau un corp perfect.

Există și femei atât de convinse că sunt lipsite de orice valoare, încât conchetează intenționat cu situațiile periculoase. Beau sau se droghează până nu mai știu de ele, intră în relații cu bărbați abuzivi, bat străzile ca prostituate sau bântuie zonele cele mai periculoase ale orașului, la ore târzii, ispitind soarta să le pedepsească drept dovadă a cât sunt de rele și lipsite de valoare. Sunt tentată să spun că în cazul multor femei o formă sau alta de ură de sine a ajuns aproape normală.

Depresia este una dintre formele cele mai primejdioase și mai comune ale urii de sine. Scriitoarea Virginia Woolf a fost bântuită toată viața de episoade debilitante de depresie și manie care în cele din urmă au dus la sinucidere. În eseu „Professions for Women” („Meserii pentru femei”) (1931) a scris:

fiecare casă își are Îngerul. Iar când am ajuns să scriu am întâlnit-o⁶ încă de la primele cuvinte. Umbra aripilor ei cădea pe pagină; auzeam foșnetul rochiei ei. Am luat stiloul pentru a scrie recenzia acelui roman celebru al un bărbat renumit și ea s-a strecurat în spatele meu și mi-a șoptit: „Draga mea, ești o femeie tânără. Scrii despre o carte a unui bărbat. Fii empatică; fii blândă; măgulește; amăgește; folosește-te de toate artele și vicleniile sexului nostru. Nu lăsa pe nimeni să ghicească că ai propria minte. Și, mai presus de orice, fi pură...” M-am întors spre ea și am luat-o de gât. M-am străduit să o omor. Dacă aș fi ajuns la tribunal, aș fi invocat legitima apărare. Dacă n-aș fi omorât-o eu, m-ar fi omorât ea pe mine.

Mă identific ușor cu demonii interiori ai Virginiei Woolf. Și eu m-am luptat cu episoade depresive și cu anxietatea provocată de străduința de a scrie. Furia ei față de puterea mai mare pe care o au bărbații în cultură și societate este doar o parte a problemei. E furioasă și pe viclesugurile feminine care se așteaptă din partea femeilor pentru a manipula bărbații, astfel încât să obțină putere prin intermediul lor, prin procură. Dar nu e interesat că, atunci când Virginia descătușează întreaga forță a furiei ei, ținta nu sunt bărbații, ci îngerul din casă? Acest înger este femeia pe care Virginia dorește să o omoare, dar cine e?

Cred că îngerul reprezintă o altă parte a persoanei ei — partea autodistructivă care sufocă sentimentul propriei valori și convingerea ei că e suficient de bună. Cred și că, la un nivel mai primitiv, acest „înger din casă” pe care îl urăște întruchipează sentimentele profund ambivalente față de mama idealizată, perfectă. Mama Virginiei a murit când ea avea 13 ani. Dar Virginia a spus că abia când a scris romanul *Spre far*, la 44 de ani, a încetat să mai fie obsedată de mama ei:

Nu îi mai aud vocea; nu o mai văd. Presupun că am făcut pentru mine însămi ceea ce fac psihanaliștii pentru clienții lor. Am exprimat o emoție pe care am resimțit-o profund un timp foarte îndelungat. Și, exprimând-o, am explicat-o și am lăsat-o să se odihnească în pace.

(1927)

Pot să-mi imaginez această „emoție resimțită profund” ca amestec complex de furie și iubire. Pierdea mamei în primii ani ai adolescenței este intolerabil de grea pentru oricine. Dar trebuie să fi fost deosebit de grea pentru Virginia, a cărei mamă a fost idealizată ca model de virtute și perfecțiune feminină. Mama Virginiei era rivala imposibilă, îngerul sufocant care se insinuase într-un colț ascuns din identitatea de femeie și scriitoare a Virginiei.

Deși Virginia a spus că, scriind *Spre far*, a lăsat să se odihnească în pace „emoția resimțită profund”, acela nu a fost decât un răgaz vremelnic. Când avea șase ani, a fost abuzată sexual de fratele ei vitreg, Gerald, care avea 20 de ani. Ani mai târziu a scris că una dintre cele mai puternice amintiri ale ei era sentimentul de rușine și vinovăție — sentiment pe care l-a descris ca „oglindea rușinii”, care „a durat întreaga mea viață”. A menționat în treacăt abuzul comis de Gerald într-o scrisoare către o prietenă scriitoare. În această scrisoare își felicita prietena pentru libertatea cu care putea scrie despre masturbare și sex, ceva ce Virginia spunea că ea însăși nu putea face. A scris scrisoarea cu câteva săptămâni înainte să se sinucidă, în 1941, la vârsta de 59 de ani.

Virginia a fost abuzată sexual și de celălalt frate vitreg, George, la începutul adolescenței. George devenise tutorele ei neoficial la scurt timp după moartea mamei. Virginia vorbea rar despre abuz. Dar, după ce s-a sinucis, o prietenă și-a amintit o discuție în care Virginia îi spusese că George venea adesea în dormitorul ei noaptea pentru „a o ajuta să se dezbrace și își punea etichete peste tot pe corpul ei”.

Nu e neobișnuit ca femeile care au fost abuzate sexual în copilărie să rămână profund furioase pe mamele lor, care nu au reușit să le protejeze. Moartea timpurie a mamei Virginiei a însemnat că a fost abandonată de mamă când avea cea mai mare nevoie de ea. Nu vom cunoaște niciodată măsura a ceea ce George i-a făcut în acei ani

groaznici de după moartea mamei, dar știm că mai târziu a spus că George a fost cel care „mi-a provocat nebunia”. Episoadele de depresie și de manie sunt simptome comune ale tulburării de stres posttraumatic de care suferă oamenii care au fost abuzați sexual în copilărie. Ea era profund tulburată și de ceea ce descria drept „incapacitatea mea de a simți adecvat” și de inhibiția sexuală care i-a afectat căsnicia. A găsit un oarecare confort în relații lesbiene, deși nu l-a părăsit niciodată pe soțul ei. A rămas dependentă emoțional de el cea mai mare parte a vieții ei adulte.

Mame dominatoare și dorințe sadomasochiste

După cum am văzut în capitolele anterioare, nu e neobișnuit ca femeile să simtă un amestec de iubire și neîncredere sau furie față de mamele lor. Cred că asta explică întrucâtva de ce au sentimente ambivalente față de propriul sex și față de ele însele ca femei. Dar pentru unele femei relația pe care au avut-o cu mama în copilărie a fost atât de toxică, încât a dus la o ură de sine care le otrăvește mai târziu în viață capacitatea de intimitate și împlinire în relațiile sexuale cu oricare dintre sexe. Marie era o astfel de femeie.

Marie avea aproape 30 de ani și crescuse în sudul Irlandei într-o comunitate catolică. A spus că avea nevoie de terapie pentru că își făcea varză viața, mai ales în relație cu bărbații. M-a întrebat dacă văzusem filmul *Pianista*⁷. A părut dezamăgită când am clătinat din cap.

— Filmul ăla e despre mine, a spus cu mare convingere. Adică nu chiar. Dar m-am gândit că, dacă ai fi văzut filmul, m-ai înțelege mai bine.

M-am simțit intrigată, desigur, și în weekendul următor am descărcat DVD-ul. *Pianista* s-a dovedit unul dintre cele mai tulburătoare filme despre sexualitatea unei femei la care m-am uitat vreodată.

Voi vorbi despre *Pianista* înainte de a spune povestea lui Marie. Filmul este adaptat după romanul autoarei austriece Elfriede Jelinek, care a câștigat Premiul Nobel pentru Literatură în 2004. Jelinek a mărturisit că unele părți din roman conțin elemente autobiografice.

Probabil se referea la modul în care eroina, Erika, era obligată de mama ei ambițioasă și tiranică să se supună unui regim chinuitor de exerciții de pian. Povestea explorează impactul devastator pe care îl are asupra sexualității fiicei hotărârea mamei de a controla fiecare aspect al vieții ei.

Erika, de aproape 40 de ani, predă lecții de pian la Conservatorul din Viena. Ca profesoară, este de o severitate agresivă, care își îngrozește studenții. Nu are prieteni și locuiește într-un apartament claustrofob cu mama ei — tatăl a fost internat într-un institut psihiatric la puțin timp după ce s-a născut Erika. De-a lungul anilor, relația mamă-fiică a ajuns la o contopire similară unei căsnicii disfuncționale; sunt legate una de cealaltă de dependența și antagonismul reciproc, iar tensiunea dintre ele e intolerabilă. Erika nu a avut niciodată propria viață și nu a avut niciun fel de intimitate, nici măcar pentru a se masturba. Are o cămăruță a ei, dar ușa nu are cheie, și întreaga viață a dormit în același pat cu mama, pe partea pe care obișnuia să doarmă tatăl. După cum spune Jelinek, „Erika nu are nicio șansă să se mângâie. Mâinile ei trebuie să exerseze, nu să se zbenguie pe sub pătură ca furnicile care se grăbesc la borcanul de dulceață”. Și nu a avut voie niciodată să aibă iubiți. „Mama amenință să o omoare dacă o vede vreodată cu un bărbat. Mama are ochii larg deschiși, verifică, vânează, calculează, concluzionează, pedepsește.” Singura scăpare de regimul strict al mamei este autovătămarea; Erika se închide în baie când mama ei gătește și se taie pe coapse cu o lamă.

Vătămarea sexualității ei este extremă. Educația sexuală și-a făcut-o din filmele hardcore pe care le-a văzut în magazinele de pornografie. Devine voyeuristă și se duce noaptea în zone periculoase din Viena unde le spionează din umbră pe prostituatele care fac sex cu clienți.

Erika are fantasme sadice și masochiste și e destul de capabilă să lanseze propriile atacuri sadice. Acum, la aproape 40 de ani, e bântuită de gânduri despre propria tinerețe pierdută și despre corpul ei care îmbătrânește și e copleșită de gelozie când îl vede pe Walter, unul dintre tinerii ei studenți chipeși de la Conservator, uitându-se la o pianistă tânără și drăguță. Se răzbună pe fată spărgând un pahar și punând cioburile în buzunarele hainei ei —

fata se taie la mâini atât de rău, încât nu mai are nicio șansă să cânte la pian.

Walter e un fel de Don Juan în lumea studenților și e hotărât să-și adauge profesoara pe lista cuceririlor sexuale. O vizitează pe Erika acasă, spre furia mamei ei. Reușesc să o închidă pe mamă afară din cameră și Walter încearcă să o seducă pe Erika. Dar în loc să răspundă cum s-ar fi așteptat, Erika îi arată conținuturile unei vechi cutii de pantofi în care ține ascunse frânghii, cătușe, lanțuri, călușuri. Insistă ca el să citească o scrisoare în care a scris instrucțiunile pe care trebuie să le îndeplinească dacă vrea să facă sex cu ea. Trebuie să o lege, să-i pună căluș, s-o pălmuiască și s-o bată, și trebuie s-o amenințe cu voce tare dacă refuză. Lui Walter îi repugnă cererea ei și pleacă dezgustat din apartament. Și e confuz. „A înțeles bine? Dacă îi devine stăpân, nu-i poate fi niciodată stăpân? Atâta timp cât ea îi dictează ce trebuie să-i facă, o ultimă parte a ei va rămâne incomprehensibilă.”

Sunt intolerabile umilința și rușinea pe care le simte Erika pentru a-și fi dezvăluit dorințele masochiste secrete doar pentru a fi respinsă. Se duce în dormitor, unde mama o critică furioasă pentru că a invitat un bărbat în apartament. Răspunsul Erikăi este extraordinar și profund tulburător; se suie pe mama ei, care era deja în pat, și încearcă să facă sex cu ea: „E ca strădania unei îndrăgostite, iar scopul nu e orgasmul, ci însăși mama... Erika sugerează și ronțăie din acest corp mare, ca și cum ar vrea să se vâre înăuntru și să se ascundă”. Mama reacționează cu dezgust; o dă jos de pe ea și o acuză că e nebună.

Ce făcea de fapt Erika când încerca să facă sex cu mama ei? Manifesta dorința intensă de a primi iubirea pe care mama nu i-a putut-o oferi niciodată? Sau era această încercare de sex cu mama un atac furios, singurul ei mod de a comunica faptul că nevoile sexuale o copleșeau și nu putea vedea cum ar fi putut fi vreodată împlinite de oricine altcineva în afară de mama ei? Încercarea ei de a face sex cu mama dezvăluie și o nevoie disperată de a primi iubirea mamei, și, în același timp, un atac plin de ură asupra mamei care a privat-o de libertate și a condamnat-o la o viață de refulare sexuală. Dorința ei sexuală de a fi legată, de a i se pune căluș și de a fi bătută este

prețul psihologic pe care îl plătește pentru a-și fi trăit întreaga viață ca și cum ar fi fost legată, i s-ar fi pus căluș și ar fi fost bătută, ca și cum i s-ar fi interzis o copilărie normală și o dezvoltare sexuală normală. Pentru Erika, singura intimitate pe care a cunoscut-o vreodată a fost cu mama ei, iar asta a fost o luptă constantă pentru putere între control și subjugare, între dominație și supunere.

Erika poate părea „nebună”, cum a spus mama ei, dar mama este cea care a făcut-o așa cum e. Dar, după cum Jelinek expune clar în roman, această relație toxică mamă-fiică nu există în vid. Contextul vieților acestor femei — lumea dominată de bărbați a Conservatorului și subteranul întunecat, sadic și violent al industriei sexuale — le exploatează pe femei și este profund misogin. Manifestarea în societate a acestei uri față de femei și a hotărârii de a domina și de a le controla pe femei este exemplificată spre finalul poveștii de studentul Erikăi, Walter. El revine la apartamentul ei și o violează brutal, insistând că nu face altceva decât să-i ofere ce a cerut. Erika este fără îndoială o femeie profund tulburată care are fantasme deopotrivă masochiste și sadice, dar faptul de a avea o fantasmă confuză în care e legată, i se pune căluș și e dominată nu e deloc același lucru cu dorința de a fi violată. În cazul ei, ca în cazul oricărei alte femei, realitatea violului este traumatizantă și înfricoșătoare.

Ce o făcea pe Marie să agațe bărbați care o dezgustau?

Marie arăta ca o versiune mai tânără a lui Isabelle Huppert, care a jucat în film rolul Erikăi. La suprafață, înfățișarea ei emana o aură sănătoasă de normalitate: cărlionți blond-roșcați, ochi verzi, pistrui, haine bine alese și bine îngrijite, pantofi aleși cu grijă. Dar aparențele erau înșelătoare și în privința lui Marie, și a Erikăi. Nu la asemănarea lor fizică se referea Marie când m-a întrebat dacă am văzut filmul; asemănările erau mai profunde.

La începutul terapiei, Marie mi-a spus că mai fusese la un terapeut doar pentru câteva ședințe. Mi-a dat de înțeles că i se întâmplase cândva ceva sexual, dar nu-mi putea spune ce anume. A spus că făcuse greșeala de a-i spune acestui alt terapeut. El a judecat-o și a

învinovățit-o pentru ce s-a întâmplat. Îi era teamă să îmi spună pentru că și eu aş face la fel. M-am întrebat dacă acest fost terapeut chiar o judecase sau dacă Marie proiectase în el propria critică aspră. Oricum, știam că trebuia să am răbdare și să aștept până când Marie va avea suficientă încredere în mine pentru a-mi spune ce anume făcuse atât de rău.

Marie adesea râdea bucuroasă când intra în cabinet la începutul ședinței, ca și cum n-ar fi avut nicio grijă. Dar am aflat curând că hohotele ei de râs lipsit de griji erau și un scut care o proteja; apărarea ei împotriva apropierei oricui, chiar și a mea. Se folosea într-un mod similar de flirt și de farmecul ei seducător. Adesea simțeam nevoia să rezist încercării ei de a mă atrage și de a mă manipula. A fost amuzată când i-am spus asta, dar în același timp cred că s-a simțit ușurată că nu cădeam în capcana jocurilor ei. Mă testa. Suferința ei, de care am aflat când și-a dezvăluit în sfârșit întreaga vulnerabilitate, era atât de mare, încât avea nevoie să știe că eram suficient de puternică pentru a o tolera așa cum era de fapt.

Marie a spus că nu avusese niciodată o relație bună sau vreo relație care să dureze cu un bărbat. Însă insista că tot ce își dorea era un bărbat drăguț, normal, un cămin sigur și copii. Dar nu putea suporta ca un bărbat pe care îl plăcea cu adevărat să se arate interesat de ea. Începea să bea prea mult, să se poarte și să-i vorbească urât pentru a-l îndepărta. Nu putea să facă sex și nu putea nici măcar să lase un bărbat să o sărute decât dacă era beată. Cădea adesea în dispoziții autodistructive în care nu-i păsa dacă trăia sau murea. Pierdea vremea noaptea târziu în baruri murdare, frecventate de oameni dubioși, bea prea mult și era agățată de bărbați care o dezgustau. Ceva o obliga să caute să facă sex cu acest tip de bărbați. Apoi se simțea lipsită de orice valoare și plină de dezgust de sine. Știa că până acum avusese noroc; era o chestiune de timp până când un astfel de bărbat avea să o rănească grav.

Marie a spus că îi plăcea să se prefacă o femeie fatală; îi plăcea să se simtă puternică și seducătoare. Dar a recunoscut că era și o modalitate de a-și ascunde sentimentele de vulnerabilitate intensă. Pentru ea, intimitatea unei relații de iubire sexuală era aproape

intolerabilă. Întrebarea era de ce, dat fiind că acesta era lucrul pe care spunea că și-l dorea cel mai mult.

Marie a spus că ea era oaia neagră a familiei. Era convinsă și că distrusese viața mamei ei. Dacă mama ei n-ar fi rămas gravidă când era adolescentă, nu s-ar fi căsătorit niciodată cu tatăl lui Marie, care, după cum spuneau mama și bunica, era un bețiv jalnic. Mama ei îl părăsise când Marie avea doi ani. Mai târziu s-a recăsătorit și a mai avut doi copii. Tatăl ei vitreg nu era interesat decât de copiii lui. Marie s-a simțit ca un copil nedorit, neiubit, lăsat pe dinafară de familia vitregă. Mama dădea vina pe ea pentru tot ce nu mergea în viața ei: pentru depresiile ei, pentru lipsa de merite profesionale, pentru convingerea ei că îmbătrânește înainte de vreme. Dădea vina pe Marie chiar și pentru că arăta ca tatăl ei: faptul de a o vedea pe Marie îi reamintea constant de bărbatul rău care o distrusese. Marie se întrebase adesea dacă tatăl ei chiar era atât de rău cum spuneau mama și bunica. Dar în același timp se simțea respinsă de tatăl ei și era foarte furioasă pe el. Dacă i-ar fi păsat de ea, ar fi căutat-o și ar fi salvat-o de mama ei. Dar nu a venit niciodată.

Când Marie avea 13 ani, mama a spus răspicat că se înrăutățise într-atât comportamentul ei, încât scăpase de sub control și era o influență negativă asupra celorlalți copii. Tuturor le-ar fi fost mai bine fără ea. Marie a fost trimisă la bunica ei, care locuia în alt oraș. I s-a spus că bunica ei era bătrână și avea nevoie ca Marie să aibă grijă de casă și să facă cumpărături. Bunica ei era tiranică și nu tolera niciun fel de comportament rău:

— Trebuia să mă duc la școală și în restul timpului să fiu o servitoare neplătită la cheremul ei.

Marie a fost obligată să se mute la altă școală și să-și lase prietenii în urmă și, în ciuda contextului, își iubea mama și frații vitregi. Apartamentul bunicii ei era mult prea mic pentru amândouă. Trebuia să doarmă în același pat dublu cu bunica ei și ura asta. O dezgusta să doarmă în același pat cu o bătrână. Noaptea, în pat, se liniștea spunându-și că va crește și se va face călugăriță:

— Aveam fantezia asta că o să apar într-o zi acasă îmbrăcată ca o călugăriță. Vedeam expresia de surpriză pe fața lor și le ofeream un zâmbet binevoitor. Asta le demonstra mamei și bunicii că mă

judecaseră greșit, de fapt eram bună. Dar chiar și atunci știam că nu e adevărat. Eram rea, cum spuneau ele. De-asta m-a gonit mama.

— Adică te purtai urât, am spus eu. Mulți copii fac asta când sunt nefericiți. Dar nu înseamnă că erai intrinsec rea. Cred că erai țăpul ispășitor.

Marie mă privea atentă.

— Mi-a plăcut povestea cu țăpul ispășitor pe care am auzit-o la școală. Bietul țăp bătrân, împovărat cu păcatele israeliților și alungat în deșert.

— Exact, își proiectau păcatele sau sentimentele negative în țăp și îl goneau ca să se simtă mai bine. Cred că asta făcea mama ta, își proiecta în tine toate sentimentele ei negative. Tu nu erai rea, nu mai mult decât era rău țăpul ispășitor.

— Da, e drăguț că crezi asta. Dar știi că sunt rea, a spus Marie cu un zâmbet dulce.

Era ceva în falsul ei zâmbet dulce care de fiecare dată îmi spunea că ascunde ceva.

— Marie, nu crezi că vine curând vremea să-mi spui ce i-ai spui celui-lalt terapeut că ai senzația că e atât de rău?

— O să mă gândesc la asta, a aruncat în treacăt în timp ce ieșea pe ușă.

Săptămâna următoare a ajuns la ședință într-o stare de anxietate intensă. A rămas tăcută o vreme, holbându-se la mine, ca și cum se gândea dacă să aibă sau nu încredere în mine. În cele din urmă a hotărât să riște. Mi-a spus despre o noapte de când avea 14 ani. Se certase cu bunica ei și ieșise. Începuse deja să stea prin baruri dubioase prefăcându-se că e mai mare. În acea noapte a intrat într-un bar, s-a îmbătat și s-a dus într-o zonă a orașului unde prostituatele făceau trotuarul. A fost luată într-o mașină de un bărbat care a crezut că era prostituată și care a plătit-o pentru sex.

— Așa mi-am pierdut virginitatea.

Plângea.

— Asta demonstrează cât sunt de lipsită de valoare. Un bărbat bun nu m-ar iubi niciodată dacă ar ști adevărul despre trecutul meu.

— Nu cred că demonstrează nimic, am spus. Marie, erai un copil singur și nefericit care se simțea nedorit și neiubit. Bărbatul din

mașină care te-a luat în noaptea aia și te-a violat e de vină, nu tu.

— N-a fost viol, a reușit să spună. Am luat banii. Am fost de acord, eram beată, dar știam ce fac. A fost vina mea.

— Aveai 14 ani. Erai un copil. Nu crezi că e momentul să nu te mai învinovățești?

Am privit-o luând o mână de șervețele să se șteargă la nas. Arăta ca o copilă de 14 ani.

Marie știa că avea nevoie de terapie. Știa că se îndrepta direct spre autoanihilare și avea nevoie disperată de ajutor. Dar nu era deloc ușor să renunțe la convingerea că era rea.

Spre deosebire de Erika, Marie era plăcută, blândă, empatică și avea prietene apropiate care țineau la ea. Cred că a ales *Pianista* ca modalitate de a-mi spune despre ea însăși, pentru că avea nevoie ca eu să văd dincolo de sinele ei fals. Știa că, pentru ca terapia să o ajute, trebuia să abordăm aspectele întunecate, distructive și autodistructive ale caracterului ei. Ca Erika, Marie era obișnuită să disprețuiască oamenii normali. Îi privea de sus cum își duceau viața plictisitoare și îngustă, așa cum se uita de sus la familia ei. Avea nevoie să-i disprețuiască, pentru că asta era apărarea ei împotriva convingerii că ei o disprețuiau. Și, tot ca Erika, Marie era atrasă compulsiv de subteranul sexual. Când se ducea în baruri deschise toată noaptea, se îmbăta și flirta cu bărbați pe care îi disprețuia, poate că se ura, dar în același timp știa că acei bărbați erau sub ea, era mai bună decât ei. Îl plăcea pericolul; era un fel de eliberare amețitoare, o renunțare la prudență, era convingerea că nu contează ce i se întâmplă, pentru că nimănui nu-i pasă de ea și nu-i pasă nici ei. Credea că asta era adevărul ei; privea curajoasă adevărul în față.

Se identifica cu Erika și în privința sentimentelor conflictuale, ambivalente față de mama ei. Undeva în adâncul ei, Marie tânjea după iubirea necondiționată a unei mame. Ca Erika, își dorea intens să se strecoare înapoi în corpul mare al mamei și „să se ascundă înăuntru”. Dar, ca Erika, iubirea pentru mama ei era inextricabil amestecată cu furie. Furia, ura și ura de sine erau sentimente sigure, erau singura ei apărare împotriva vulnerabilității extreme pe care o simțea în toate relațiile intime. Acesta e motivul pentru care îi era

atât de dificil să-i permită unui bărbat sau unei femei să se apropie prea mult. Și nu mă lăsa nici pe mine.

După aproximativ un an de terapie, Marie mi-a spus că hotărâse să se mute într-o altă parte a țării împreună cu un nou partener. Eram îngrijorată, știam că urma să aibă încă o criză și că va avea nevoie de ajutor. I-am urât cele bune și i-am oferit numele unui terapeut care știam că locuia în orașul în care ea urma să se mute.

După câțiva ani i-am trimis acest fragment pe care l-am scris despre traviul nostru. A răspuns cu un e-mail lung în care îmi vorbea despre încheierea urâtă a relației cu prietenul ei cu zece luni înainte. Dar ascultase sugestia mea de a continua terapia: „Mă duc [la terapeut] din iunie anul trecut — o dată pe săptămână — și, dacă e o criză, de două ori pe săptămână. Din perspectiva mea, primele șase luni au fost pierdere de timp, am vorbit despre lucruri fără prea mare importanță, am construit încredere, prefăcătorie, manipulare etc., dar, deși lucrurile sunt în continuare dificile, simt acum să se schimbă ceva... dar e abia începutul... sunt doar la început, dar refuz să renunț și să-mi distrug viața și nu sunt mama sau bunica... o să am o viață care merită trăită, promit!!!

Cherry, e absolut în regulă, ai permisiunea mea să folosești ce-am făcut noi împreună ca parte din cartea ta”.

La finalul e-mailului a adăugat un P.S.: „P.S. câteodată îmi doresc ca fostul meu prieten să se îmbolnăvească rău ca să pot să am grijă de el cum a avut grijă franțuzoaica din *Bitter Moon* (*Luni de fiere*) de iubitul ei care o rănise rău (film de Roman Polanski), dar asta e doar o fantasmă, hai s-o lăsăm așa :-)”.

Îmi propunea încă un film pe care nu-l văzusem. Am căutat pe internet *Bitter Moon* și am descoperit că filmul era despre sadomasochism extrem. Protagonista este o femeie pe care criticul meu preferat de film, Roger Ebert, o descrie ca „o seducătoare vorace cu tendințe de văduvă neagră, a cărei distracție e să-i orbească și să-i paralizeze pe bărbați cu sexualitatea ei”. În timp ce citeam despre film aproape auzeam râsul jucăuș al lui Marie.

Despre dominație, supunere și sadomasochism

Vivienne a venit la mine pentru a-mi spune că nu avea nimic împotriva ca eu să spun povestea ei. Dar erau câteva aspecte care o îngrijorau. Era important pentru ea ca oamenii să înțeleagă că aspectul BDSM⁸ a eliberat-o sexual — era bucăți din relația ei care funcționase. Era important și ca eu să explic adecvat ce înseamnă BDSM. O deranja că aceste practici au fost înfățișate greșit în *50 de umbre ale lui Grey*, carte care atunci era un bestseller recent. Voi reveni la povestea lui Vivienne. Dar mai întâi trebuie să mă străduiesc să îndeplinesc dorința lui Vivienne de a explica aceste practici BDSM.

BDSM sau supunere, disciplină și sadomasochism înseamnă că un partener joacă rolul dominant, este stăpân sau stăpână, iar celălalt preia rolul supusului, câinelui, târfei sau sclavei/sclavului. Metodele de control includ în general legarea: cătușe, lese, frânghii, lanțuri, călușuri; uneori persoana supusă este legată la ochi și sunt folosite obiecte care provoacă durere, cum ar fi curele și bice. Vestimentația și ritualul joacă un rol important în această practică.

O căutare rapidă pe Wikipedia arată că BDSM nu e în niciun caz o practică nouă. Au fost descoperite fresce antice în care flagelarea este o formă de provocare a excitației sexuale. Există texte străvechi care descriu ritualuri sexuale „împregnate de durere și extaz care duc la inițiere și călătorii prin stări modificate de conștiință; pedeapsă, gemete, extaz, tânguiri și cântece, epuizarea participanților în plâns și suferință”. *Kama Sutra* vorbește despre „patru tipuri de lovire în tipul împreunării” și menționează importanța regulilor de siguranță în contactul sexual sadomaso: „întrucât doar unele femei găsesc plăcute sau ludice astfel de practici”.

În *Kama Sutra* pare să fie implicată presupunerea că femeile sunt cele submisive. Dar, deși cercetările au arătat că printre persoanele atrase de rolul submisiv sunt mai multe femei decât bărbați, literatura BDSM indică faptul că rolurile nu țin de gen. E importantă și diferența dintre practicile sexuale BDSM și tipul de violență masculină misogină și de abuz sexual asupra femeilor care apare la nivelul populației generale. Spre deosebire de majoritatea cazurilor de violență sexuală, ritualurile BDSM pornesc de la negocierea de

către doi adulți care consimt asupra regulilor și limitelor acestei interacțiuni. Sunt stabilite parole care impun oprirea, de obicei culori: roșu pentru „stop” și galben pentru „mai încet” sau „pauză”. „Da” și „nu” sunt excluse, pentru că adesea sunt rostite spontan în timpul contactului sexual. Este importantă, de asemenea, empatia pentru partener, astfel încât să nu se piardă din vedere factorii declanșatori psihologici și să fie evitate supraîncărcarea emoțională, crizele afective și rănirea fizică.

Freud era interesat de sadomasochism. Începe eseul „Deviațiile sexuale” (1905b) arătând că dorințele sadomasochiste se întind pe spectrul comportamentului sexual normal, care conține în mod necesar și elemente agresive, și submisive. Dar în cazurile extreme sadismul este o atitudine violentă sau agresivă față de partenerul sexual, ajungându-se la „asocierea exclusivă a satisfacției cu supunerea și maltratarea acestuia”. Masochismul poate fi și orice fel de atitudine pasivă față de viața sexuală și față de obiectul sexual, dar, în cazurile extreme, satisfacția nu poate fi obținută decât prin „îndurarea de suferințe fizice și psihice din partea obiectului sexual”.

Pentru Freud, asta a dus la o întrebare dificilă: când pot fi considerate patologice sau perversiune înclinațiile sexuale, chiar dacă sunt neobișnuite? A rezolvat această dilemă, cel puțin din propria perspectivă, stabilind o diferență între diversele înclinații sexuale așa-zis normale, chiar dacă destul de variate, și un comportament sexual specific, situat mai aproape de capătul spectrului, care, după cum spune el, „elimină complet” orice variație și preia caracteristicile „exclusivității și fixației”. În viziunea lui, asta poate fi „considerat [...] simptom patologic”.

Un studiu psihologic din 2013 (realizat sub forma unui chestionar online) a descoperit că, în comparație cu un grup de control, „persoanele care practică BDSM erau mai puțin nevrotice, mai extravertite, mai deschise la noi experiențe, mai conștiincioase, mai puțin sensibile la respingere, aveau o stare subiectivă de bine mai accentuată, însă erau mai puțin agreabile decât persoanele vanilla⁹” (adică oamenii care se limitează la practici sexuale „normale”). E imposibil să știm ce înseamnă asta fără să știm la ce s-au referit

cercetătorii prin termeni ca „mai puțin nevrotice” și „mai puțin agreabile”. Însă ar putea indica faptul că participanții la subcultura BDSM au descoperit un debușeu sexual pentru „nevrozele” lor specifice, care include practica sănătoasă de a vorbi despre propriile preferințe sau probleme și inhibiții sexuale, în timp ce persoanele „vanilla” din grupul de control reflectau tipul de „nevroză normală” a majorității oamenilor refuțați, confuzați din punct de vedere sexual, reprezentanți ai populației generale, în privința gestionării propriei vieți sexuale. Pe de altă parte, ar putea reflecta pur și simplu faptul că nu e neobișnuit ca oamenii care se identifică cu un subgrup, oricare ar fi preferința sexuală specifică acelui subgrup, să se simtă atacați, marginalizați și neînțeleși de restul societății. Dată fiind istoria îndelungată a persecuției suferite de subgrupurile marginalizate sexual, e de înțeles că insistă ca preferințele lor să fie acceptate, nu etichetate ca nevrotice sau patologice. Studiul a concluzionat că „practicile BDSM pot fi considerate o modalitate plăcută de petrecere a timpului liber, nu expresia unor procese psihopatologice”.

Pentru mine pare că problema nu e dacă o practică sexuală e anormală sau patologică, atâta timp cât se realizează de adulți care își dau consimțământul, care sunt bine informați și știu ce fac. Problemele apar dacă practica sexuală provoacă vătămări psihologice sau fizice ori le provoacă practicanților o suferință care depășește stimularea sexuală căutată. Cu toate acestea, la fel ca în cazul tuturor celorlalte relații sexuale despre care am discutat până acum în această carte, cred că e probabil ca rădăcinile preferințelor sexuale ale practicanților BDSM să se găsească în atașamentele din copilărie și în dezvoltarea sexuală timpurie. Nu văd niciun motiv pentru care oamenii din comunitatea BDSM ar fi în vreun fel diferiți în această privință de restul populației.

Cum s-a găsit Vivienne pe ea însăși prin supunere

Vivienne, în vârstă de aproape 40 de ani, era sclipitoare, atrăgătoare, sigură de sine și părea să dețină controlul asupra vieții ei. A creat împreună cu o prietenă o afacere de succes, specializată în

haine vintage și costume de epocă. Și o creștea singură pe fiica ei, Sally, care avea 12 ani. Vivienne a spus că se lupta cu anxietatea și depresia. A făcut în trecut terapie individuală și s-a confruntat cu problemele din copilărie; chiar nu-și dorea să vorbească din nou despre copilărie. O prietenă îi recomandase terapia de grup. Credeam eu că ar putea să-i fie de ajutor? Și aveam loc pentru ea în grupul meu de terapie?

Din grupul de terapie pe termen lung, cu întâlniri săptămânale, plecase recent un bărbat. Asta însemna că aveam loc pentru o nouă persoană. Dar trebuia să ajung să o cunosc pe Vivienne înainte de a putea spune dacă eram de părere că terapia de grup ar fi adecvată pentru ea. I-am explicat că sentimente legate de experiențele din copilărie apar inevitabil în grupuri. O parte importantă a travaliului grupului este de a explora modul în care acestea ar putea afecta relațiile noastre din prezent, adică relațiile construite în grup și relațiile din afara grupului, cu parteneri, cu membri ai familiei, cu prieteni, colegi și așa mai departe. I-am sugerat să începem cu câteva sedințe individuale și apoi să luăm o hotărâre în privința grupului.

Săptămâna următoare a fost ca și cum în cabinetul meu intrase o altă femeie. Vivienne s-a prăbușit aproape imediat și a început să plângă. A spus că era disperată, simțea că se sparge în bucățele. Prietenul ei, Tom, încheiase relația cu o zi înainte. Gândul de a-l pierde era intolerabil:

— L-am întrebat dacă am putea să planificăm o vacanță scurtă care să se suprapună cu vacanța dintre trimestre a fiicei mele. Nu voiam decât să închiriem o cameră la hotel, să-i ofer fiicei mele ceva ce să aștepte cu bucurie. Mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că asemenea pretenții erau ceea ce îl făcea să-și dea seama că relația noastră nu va funcționa niciodată. Și apoi i-a pus capăt.

A început din nou să plângă.

— Asta e problema. Dacă îi cer orice, Tom mă acuză că am pretenții. Refuză chiar și să vorbească despre relația noastră sau să facem planuri. Spune că am pretenții și urăște asta. Nu-și face planuri nici măcar pentru săptămâna viitoare. Niciodată nu știu când urmează să ne întâlnim. Dacă îl presez prea mult, se închide de

tot și apoi se întoarce la el acasă și nu-mi răspunde la telefon, și nu se întâlnește cu mine până când nu e pregătit.

— Pare un bărbat cu care e dificil să ai o relație, am spus eu precaută.

— Nu știu, poate eu sunt cea dificilă. Sunt atât de confuză. El mi-a schimbat complet viața. Datorită lui am înviat. Până să-l întâlnesc pe Tom nu-mi plăcuse niciodată sexul, dar să fac sex cu el e uluitor. Am descoperit că am corp și că am o grămadă de sentimente care nu știam că există. Nu suport gândul că l-aș pierde.

Simțeam că încep să-l antipatizez pe Tom. Dar mă bucuram să aflu că era un amant grozav. Deci nu e totul rău, mi-am spus uitându-mă cum Vivienne ia mai multe șervețele din cutie. Mi-am reamintit că încă suntem la început și nu știam care e perspectiva lui Tom.

— Am încercat să nu-i cer nimic, dar tot crede că încerc să-l controlez, a continuat ea. Știu că are probleme legate de mama lui care îl controla. Tatăl lui a murit într-un accident de mașină când Tom avea cinci ani și mama lui nu-l scapa din ochi, să nu i se întâmple și lui ceva rău. Și eu am probleme de control legate de mama. I-am sugerat să facem terapie de cuplu, dar refuză. Spune că eu sunt cea care trebuie să facă terapie.

Controlul sau lipsa controlului a fost o problemă enormă în copilăria lui Vivienne. Mama ei îi controla fiecare mișcare cu atacuri verbale neîncetate și bătăi regulate. O hărțuia și sora ei mai mare, preferata mamei. Tatăl lor era un bărbat slab, jalnic, care nu făcuse nimic pentru a o salva pe Vivienne din abuzul soției lui și fiicei mai mari. Singurul mod în care Vivienne se putea apăra în familia ei era să fie complet obedientă, să nu-i stea niciodată în cale sau să o enerveze pe mama ei și să nu vorbească dacă nu i se vorbește. Strategia ei de supraviețuire era să se facă invizibilă, în speranța că mama n-o va observa, pentru că, dacă era văzută, era în pericol să fie atacată. În tot acel timp fantasma evadarea. Avea 14 ani când a fugit de acasă. S-a ascuns într-un hambar timp de două zile, până când poliția a găsit-o și a adus-o acasă. Imediat ce a ajuns destul de mare pentru a nu se mai duce la școală, și-a făcut bagajele și a plecat de acasă de tot. De atunci nu a mai vorbit cu cei din

familia ei decât foarte rar, doar pentru a le spune unde locuiește. Fiica ei, Sally, nu și-a întâlnit niciodată bunicii.

După câteva ședințe am revenit la subiectul grupului. Dată fiind tema intensă de respingere și de găsim a unui țăp ispășitor în povestea ei de familie, consideram că nu aveau cum să nu apară sentimente intense în grupul de terapie, care poate părea o altă familie. Probabil vor fi momente când își va dori să fugă de grup, așa cum voise să evadeze din familia ei. Era important ca ea să nu țină secrete aceste sentimente, ci să le perlaboreze în cadrul grupului. Vedea implicarea în grup ca pe o oportunitate de dezvoltare. Se hotărâse.

Chiar înainte de sfârșitul ultimei ei ședințe individuale — urma să se alătore grupului săptămâna următoare — mi-a spus că îi scrisese o scrisoare lui Tom. Era încă tulburată că nu mai primise niciun semn de la el și voia ca el să știe cum se simțea ea. A spus că era o scrisoare scurtă, doar o descriere a tabloului relației lor și pe care voia ca el să-l cunoască. În această descriere, Tom, un meșter priceput, stătea la bancul de lucru și își vedea de treabă. Vivienne era într-un colț întunecat al atelierului, îmbrăcată într-o rochie lungă albă și lungă. Era legată și avea căluș și îl privea în tăcere. Am presupus că această imagine tulburătoare a ei înseși era doar o metaforă, o modalitate de a-i spune lui Tom cum se simte ea în relația lor. Dar era finalul ședinței, nu aveam timp să vorbim despre ce însemna această imagine pentru ea. Trebuia să aștept până când va fi gata să deschidă discuția în cadrul grupului.

Vivienne și Tom s-au împăcat la scurt timp după ce ea s-a alăturat grupului. Dar lucrurile nu mergeau deloc lin. Și am observat curând că în grup exista un tipar în care Vivienne oscila între două poziții. În unele ședințe era expresivă, deschisă, vulnerabilă și vorbea despre suferințele și coborâșurile relației ei sincopate cu Tom. În aceste ședințe era vocală și articulată; empatiza cu ceilalți membri ai grupului și părea interesată de ce aveau de spus. Dar în alte ședințe rămânea tăcută aproape tot timpul, cu o expresie înghețată, ca și cum ar fi purtat o mască. Aceste tăceri le provocau neliniște unor persoane din grup. Tăcerile îndelungate pot funcționa ca un vid pentru proiecții. Două femei din grup au spus că tăcerile ei li se

păreau înfricoșătoare; erau convinse că era furioasă pe ele. Un bărbat a spus că nu voia să fie ca tatăl ei letargic — voia să se conecteze cu ea, dar nu știam cum să facă asta dacă ea nu-i spunea cum se simte. Uneori o întrebam dacă se simte bine. Voiam s-o ajut să iasă din carapace. Reușeam ocazional și ea începea să se implice și să vorbească despre teme care rezonau cu ea. Doar pentru că fusese tăcută nu însemna că nu ascultase. În aceste situații aproape auzeam cum grupul răsuflă ușurat; ea revenise. Dar alteori spunea că e bine, dar când îi vorbeam, vedeam în ochii ei că era înghețată și confuză, ca un iepure îngrozit în lumina farurilor — ca un copil îngrozit, așa cum era în copilărie când mama ei o ataca.

Într-o zi, când era într-o dispoziție bună, s-a hotărât brusc să povestească grupului cum l-a cunoscut pe Tom:

— S-a întâmplat la o petrecere fetișistă. Adică toată lumea purta costume și erau jocuri sexuale, a adăugat în beneficiul unei persoane din grup care nu știa ce e o petrecere fetișistă. Era doar o seară distractivă, ieșisem cu o prietenă. Atunci l-am întâlnit pe Tom, iar el m-a inițiat în BDSM. Mi-a explicat regulile și parolele de siguranță. Asta m-a făcut să mă simt în siguranță, știam că nu o să-mi facă rău. Prima dată când m-a legat a fost înfricoșător, dar am descoperit rapid sentimente pe care nu le mai trăisem niciodată. Am descoperit că îmi place să fac sex. Simțeam că e bun și atent la sentimentele mele. A fost prima dată când am avut încredere totală într-un bărbat. Odată chiar m-a luat valul; nu mă puteam opri din plâns. Cred că sentimentele astea vin din profunzime și din copilărie. Tom a văzut ce se întâmpla și și-a dat seama că uitasem să spun parola. A oprit jocul și m-a liniștit, și mi-a spus că mă iubește. Apoi totul a fost bine.

Persoanele din grup au rămas complet tăcute și ascultau dezvăluirea lui Vivienne. O femeie a spus că nu-și putea imagina că ar putea lăsa pe cineva să o lege; ar fi mult prea speriată. Dar îi făcea plăcere să o audă pe Vivienne vorbind atât de încrezătoare despre sex. În loc să o judece, așa cum se aștepta Vivienne, ceilalți membri ai grupului au fost inspirați să vorbească despre multe conflicte, dileme și dorințe secrete cu care se confruntau în propria viață sexuală. Discuția s-a întins de la pornografie și fantasme sexuale rușinoase la

sentimente de tristețe profundă pentru dispariția vieții sexuale dintr-o relație pe termen lung.

În următoarele luni, grupul a continuat să încerce să înțeleagă relația lui Vivienne și a lui Tom. Credeau că era grozav că Vivienne se simțea eliberată sexual prin BDSM, dar cum se încadra asta între celelalte aspecte ale relației lor? De când Vivienne se alăturase grupului, auzisem multe despre comportamentul de retragere al lui Tom și cu toții am fost martori la suferința ei când Tom a pus capăt relației. Erau practicile BDSM modalitatea prin care Tom evita angajamentul? Era intimitatea „normală” intolerabilă pentru Tom? Poate și pentru Vivienne? Ea a spus că îi ceruse lui Tom mai multă intimitate în timpul contactului sexual, dar, ca de obicei, el a considerat cererea ei un semn că relația nu funcționează. Acum, că erau din nou împreună, ea încerca să învețe să îl accepte așa cum era, să nu ceară nimic, să nu aibă propriile nevoi. Membrii grupului găseau dificil de acceptat faptul că Vivienne considera că soluția era să nege că ar avea propriile nevoi. Părea că Tom deținea controlul asupra tuturor aspectelor relației; nu doar că o lega și îi punea căluș când făceau sex, o lega și îi punea căluș și la nivel emoțional. Viața cu Tom era poate eliberatoare sexual, dar celelalte aspecte ale relației lor începeau să pară tortură emoțională.

Într-o zi, Vivienne a ajuns la terapie foarte tulburată. A spus că Tom introdusese un nou element în relația lor sexuală, fără ca mai întâi să negocieze cu ea. Invitase o altă femeie, o străină, să privească. Nu i-a plăcut deloc să fie prezentă acea femeie; s-a simțit groaznic de vulnerabilă, dar incapabilă să facă ceva, pentru că era legată și avea căluș. Mai rău era că mai târziu a încercat să vorbească despre asta cu Tom, dar el a refuzat să discute. Era foarte tulburată de această întorsătură; el încălcase regulile care o făceau să se simtă în siguranță. A mărturisit și că uneori se temea că devenea dependentă. Acum descoperise că îi plăcea să facă sex legată, că îi plăcea să fie complet pasivă, să i se dea ordine, să i se facă lucruri, îi plăcea să nu se aștepte nimic de la ea — îi era teamă că n-ar fi putut să trăiască fără asta.

Vivienne începea să realizeze că era prinsă într-o contradicție între o parte din ea care tânjea după intimitate plină de iubire și o parte

care întorcea spatele iubirii pentru că nu-i plăcea senzația că o altă persoană s-ar apropia prea mult. Cu excepția relației cu fiica ei, care o făcea să se simtă confortabil și în siguranță, acest conflict era prezent în toate relațiile, inclusiv în relația cu grupul. Asta explica, măcar parțial, faptul că uneori venea la ședințe și era caldă, și le răspundea celorlalți, iar alteori se retrăgea în carapacea ei tăcută. A spus că renunțase de mult la dorința de a primi iubirea mamei. Dar a recunoscut că ar putea exista o asemănare psihologică între relația ei cu Tom și modul în care fusese în copilărie, când stătea foarte cuminte și îi era prea teamă să vorbească pentru că era îngrozită de atacurile violente și bruște ale mamei. Tom nu o ataca niciodată violent ca mama ei, dar o controla prin retragerea afecțiunii și prin refuzul de a-i îndeplini vreo nevoie, în afară de situația în care făceau sex și el deținea controlul în rolul lui dominator. În perioada în care a venit la grup a ajuns să înțeleagă că rolul ei submisiv din ritualul lor sexual când o lega, îi puneă căluș și o pedepsea era un fel de repunere în scenă din copilărie. Diferența era că excitația sexuală provocată de ritual îi dădea o senzație enormă de ușurare. Faptul că era legată îi dădea senzația, în mod ironic, că era eliberată de ceva. Se întreba dacă se simțea eliberată de vinovăție. Când era pedepsită, scăpa de senzația sâcâitoare că trebuie să se fi făcut vinovată de ceva rău și acesta era motivul pentru care mama ei o ura. Poate scăpa și de propriile impulsuri de răzbunare care proveneau din furia pe mama ei, care îi făcea rău. Și scăpa de tânjirea profundă după iubirea mamei, iubire care întotdeauna îi fusese refuzată — ritualul sexual o elibera de această tânjire pentru că, orice i-ar fi refuzat Tom în restul timpului, în ritual se simțea total satisfăcută și pe deplin iubită.

Câteva persoane din grup s-au întrebat dacă o asemenea repunere în scenă avea loc și în ceea ce îl privea pe Tom. Rolul dominator însemna că el deținea complet controlul în limitele oferite de reguli. Asta îi permitea să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și exprima impulsurile sadice, știind că de fapt nu îi face rău și îi oferea și posibilitatea de a-și exprima iubirea și afecțiunea. Ritualul sexual îl elibera de pericolul intimității autentice. Dar de ce se temea Tom de intimitate? Îl ținuse mama lui prea aproape de ea după moartea

tatălui? A resimțit intimitatea ca sufocantă? Era acesta motivul pentru care problemele lui relaționale începeau când ritualurile sexuale se încheiau? Vivienne dorea ca Tom să-i ofere asigurarea că o iubește. Dar asta îl făcea pe Tom să se retragă. Aceasta era modalitatea lui de a se apăra — retrăgându-și afecțiunea și împotrivindu-se cererilor de intimitate ale lui Vivienne, pe care el le vedea ca pretenții.

Oricum, Vivienne era în grup, nu Tom. Și noi eram preocupați de ea. Comportamentul de retragere al lui Tom și amenințările lui constante de a o abandona și de a repeta astfel abandonuri concrete erau intolerabile, nu în ultimul rând pentru că îi activau fricile inconștiente din copilărie că mama ei o ura și ar fi putut ca la un moment dat să o abandoneze. Dar oricare ar fi fost motivele preocupării grupului, și Tom, și Vivienne păreau blocați în acest cerc vicios în care doar ritualurile BDSM erau singurul mod de a-și ameliora durerea psihologică.

Până într-o zi când Vivienne a venit cu o imagine pe care și-a amintit-o din visul din noaptea precedentă. Imaginea era a unei păpuși legate și căreia i se pusese căluș. A spus că și-a dat seama imediat când s-a trezit că păpușa era ea așa cum fusese în copilărie și era ea ca o jucărie a lui Tom. Câteva săptămâni mai târziu, ea și Tom au fost la o „petrecere de swingeri” (unde cuplurile fac schimb de parteneri sexuali). Acum era și mai confuză, pentru că îi plăcuse să facă sex „vanilla” cu un bărbat pe care îl întâlnise la petrecere și care fusese blând și atent la nevoile ei. Drept urmare, nu mai era sigură ce simțea pentru Tom.

M-am gândit că acesta ar putea fi un semn că Vivienne se schimba. Nu voiam să risc spunând asta cu voce tare în cadrul grupului; schimbarea e ceva delicat și nu voiam să o blochez. Dar imediat după acest eveniment, Vivienne a fost cea care a decis că sosise momentul să părăsească grupul. Participase 18 luni. Câștigase mult de aici, dar ajunsese cât de departe își dorise să ajungă. Membrii grupului au spus că îi întrista plecarea ei. Voiau să mai rămână. Dar exprimarea afecțiunii lor o făcea pe Vivienne să se simtă inconfortabil.

— Nu-mi place când oamenii se poartă frumos cu mine, a spus ea. Îmi dă o senzație de dezgust, ca o repulsie fizică. N-am încredere în asta.

Ceilalți s-au simțit confuzi și răniți de reacția ei. Era ca și cum încerca să anuleze toate lucrurile bune pe care le-am făcut împreună. Confirma și senzația mea că Vivienne părăsea grupul prea devreme. Mă gândeam că pleca pentru că îi era teamă să se atașeze de grup. Îi era teamă că ar fi putut pierde distanța de care simțea că are nevoie pentru a rămâne în siguranță. Dar Vivienne era de neclintit în convingerea că venise vremea să plece și am crezut-o când a spus că a câștigat mult din grup. Pentru moment, ajunsese suficient de departe. Uneori doar cu timpul ajungem să știm dacă și cum ne-a schimbat terapia.

Când Vivienne a venit la mine după câțiva ani, mi-a spus că s-a schimbat. Relația cu Tom se încheiase. Avea acum o relație cu un bărbat iubitor care n-avea nimic împotriva costumelor și jocurilor sexuale, dar nu lăsa asta să devină „o fixație”. Se bucurau și de „sex vanilla”.

Cred că povestea lui Vivienne ne arată că unii oameni — bărbați și femei — se simt eliberați sexual prin ritualurile stricte ale practicilor BDSM. Aceste practici includ faptul ca partenerii să vorbească unul cu celălalt despre preferințele sexuale, ceea ce subliniază importanța regulilor stabilite de comun acord și a empatiei pentru sentimentele celuilalt. E o lecție importantă de care ar putea beneficia și multe persoane „vanilla”.

În 2013, Amy Bonomi a publicat o analiză detaliată a *50 de umbre ale lui Grey*. A fost atentă să facă diferența între practica ritualizată a BDSM și acțiunile manipulative ale lui Grey, personajul masculin al romanului, tipice bărbaților abuzivi: urmărirea, coerciția, intimidarea, umilirea, amenințările fizice și violența fizică. Autoarea a arătat că „în contextul relațiilor BDSM la care participanții au consimțit, abuzul de substanțe [de alcool] anulează consimțământul, negocierea și contractele sunt luate în serios, iar limitele sunt respectate”. Discută și situațiile din roman în care eroina, Anastasia, care era încă virgină când Grey a inițiat-o în BDSM, își exprimă confuzia și frica extreme ca reacție la comportamentul lui Grey față

de ea. De exemplu, când Anastasia se plânge că se simte devalorizată, degradată și abuzată, Grey o critică pentru că nu se poartă adecvat ca supusă și îi spune că ar trebui, de dragul lui, să accepte și să-și asume aceste sentimente. Cu alte cuvinte, a făcut-o să creadă că ar fi ceva în neregulă cu ea, că ar fi inadecvată pentru că nu îi îndeplinește dorințele. Acesta este un comportament tipic de *gaslighting* (i.e. manipularea partenerului astfel încât să creadă că e ceva foarte în neregulă la el însuși și să ajungă să-și piardă încrederea în propriul mod în care vede realitatea). Din păcate, întotdeauna vor fi oameni narcisci, fără empatie și respect pentru partenerii lor, care se poartă abuziv, indiferent dacă preferința lor sexuală este BDSM sau „vanilla”.

⁶ Virginia Woolf vorbește despre Înger la genul feminin. (*N. r.*)

⁷ *La pianiste* (2001), regizat de Michael Haneke după romanul omonim (ed. rom. *Pianista*, Polirom, 2012). (*N. t.*)

⁸ *Bondage, discipline and sadomasochism* (eng.) (*N. t.*)

⁹ *Vanilla* (vanilie) este un termen generic care desemnează orice e comun, obișnuit, fără adăugiri care să diferențieze. Inițial folosit în domeniul tehnologiei informației pentru a denumi versiunea de bază a produsului (generală, nespecifică), a intrat în discursul comun ca noțiune-umbrelă pentru orice nu se abate de la normă. Se pare că s-a ajuns la acest sens al cuvântului prin comparația cu înghețata cu aromă de vanilie, cea mai vândută, care așadar nu spune nimic despre cei care o cumpără. (*N. t.*)

Despre pasiune, invidie, furie și ură

Ce ne spune Melanie Klein despre iubire și ură

Iubirea și ura se luptă una cu alta în mintea copilului; și într-o anumită măsură această luptă persistă toată viața și poate deveni o sursă de pericol în relațiile umane.

Klein, 1937

Unii bărbați le urăsc atât de tare pe femeile pe care le iubesc, încât le atacă necruțător. Statisticile referitoare la violența domestică ne spun că 31% dintre femei — adică aproape una din trei — au fost atacate de parteneri sau de foști parteneri. Femeile nu sunt întotdeauna victimele inocente: pot fi rele, crude, sadice, răzbunătoare, pot avea crize violente de furie plină de ură și pot să-și abuzeze partenerii. Abuzul domestic apare și în relațiile gay. În Capitolul 5, Heather a vorbit despre abuzul pe care l-a suferit în relația sa lesbiană. Dar se întâmplă rar ca femeile să-și ucidă partenerii sau foștii parteneri, în timp ce aproximativ două femei pe săptămână sunt ucise de parteneri sau de foști parteneri. Statistica dură persistă: bărbații heterosexuali au o probabilitate mai mare de a-și ucide partenerii; femeile care își ucid partenerii au o probabilitate mai mare de a face asta în legitimă apărare. Motivul să fie că femeile au fost condiționate cultural să nu-și exprime ura prin violență extremă? Sau, când în relații apare ura violentă extremă, bărbații și femeile se comportă diferit?

Dintre toate teoriile psihanalitice, cred că cercetările lui Melanie Klein ajung cel mai aproape de dezvăluirea rădăcinilor primitive ale acestei combinații toxice de iubire și ură, precum și de gama emoțiilor strâns legate între ele: furie extremă, impulsul de a distruge persoana iubită, frica de a o distruge, invidie, rivalitate,

gelozie, vinovăție, frica de a fi abandonat de persoana iubită și nevoia intensă, după furia distrugătoare, de a repara lucrurile.

Baza teoriei analitice a lui Klein este travaliul pe care l-a realizat cu bebeluși și copii mici. De atunci s-au făcut progrese semnificative prin cercetările asupra acestor ani timpurii cruciali, iar studiile au fost realizate la Anna Freud Center și de către susținători ai teoriei atașamentului. Cu toate acestea, Klein, la fel ca Freud, ne-a lăsat o moștenire de insighturi scilicet, profunde și pline de imaginație care, asemenea operelor de artă, depășesc rezultatele cercetărilor bazate pe dovezi empirice și ajung în miezul lucrurilor.

Când eram în formare pentru a deveni psihoterapeut, dintre toate teoriile psihanalitice pe care le-am studiat, scrierile lui Klein au fost cele pe care le-am găsit cel mai dificil de asimilat. A meritat efortul: m-am găsit adesea gândindu-mă la ideile ei când încercam să înțeleg zonele mai profunde și mai întunecate ale iubirii și urii. Dar cum să fac aceste idei accesibile cititorilor fără să mă pierd în abstracțiuni psihanalitice? Problema asta mi-a dat bătăi de cap ceva vreme, până când mi-a venit în minte *Femeia care plânge* (1937), portretul cubist al lui Picasso, și am avut o idee. Dacă Melanie Klein ar fi fost artistă, fără îndoială nu ar fi pictat tablouri spălăcite, în roz pastel, naturaliste, cu mame și bebeluși. Ar fi pictat imagini extraordinare, tulburătoare și foarte dramatice, asemenea lui Picasso. Aș putea să încerc să descriu vizual teoriile lui Klein, ca și cum ar fi o expoziție imaginară de tablouri Picasso — variațiuni pe tema mamei și copilului?

Expoziția mea imaginară Melanie Klein

În prima încăpere, la prima vedere imaginile par să fie distorsionări uluitoare de sâni și sfârcuri și, printre aceste bucăți de mamă, ochii și mâinile unui bebeluș lacom, hotărât să primească ce vrea. Dar la o privire mai atentă vedem că în prima imagine mâinile bebelușului apucă sânii ca și cum i-ar frământa ca pe aluatul brutarului și gura sugă sfârcul, ochii sunt semiînchiși într-o mulțumire deplină — mama este bună și iubitoare, bebelușul este satisfăcut și totul merge bine în lumea lui. Dar nu durează mult. În

următoarea imagine e ceva în neregulă: bebelușul nu poate obține satisfacție. Expresia îi este distorsionată de frustrare, lăcomie și furie. Privirea îi este plină de invidie: e copleșit de invidie, pentru că dorește ceva ce nu poate să aibă. Atacă și sfâșie furios sânii, ca și cum ar vrea să-i distrugă.

Atacul invidios al bebelușului ne duce la tema următoarei serii de imagini: paranoia! Tablourile sunt înfățișări violente și haotice ale atacurilor pline de furie ale bebelușului, proiectate asupra unor părți ale sânilor. În *Iubire, vinovăție și reparație* (1937), Klein ne spune:

Se deșteaptă ura și sentimentele agresive, iar el devine dominat de impulsurile de a distruge tocmai persoana care constituie obiectul tuturor dorințelor sale și care, în mintea lui, e legată de tot ce el trăiește — și bun, și rău.

Klein, 1937

Consecința urii și furiei este că bebelușul resimte o anxietate paranoidă acută — se poate teme că obiectul atacurilor sale [mama] ar putea deveni un monstru care se răzbună și îl atacă! Klein ne oferă acest insight scripitor asupra mecanismelor paranoiei: „obiectul care provoacă vinovăție se transformă în persecutor”.

Tonul următoarei serii de tablouri este destul de diferit; fiecare imagine este împărțită în două părți foarte diferite. Într-o jumătate o vedeam pe mama perfectă, bună, iubitoare, alături de bebelușul ei satisfăcut. În cealaltă jumătate o vedeam pe mama monstruoasă, rea, agresivă, alături de bebelușul ei temător, plin de ură. Ce ne spun aceste tablouri este că bebelușul se simte atât de amenințat de sentimentele distructive, de ale lui și de cele pe care le-a proiectat în mamă, încât se simte în pericolul de a pierde cu totul mama bună și iubitoare. Soluția bebelușului la această primejdie a fost s-o cliveze pe mama bună de mama rea — ca și cum, în imaginația lui, sunt două mame diferite. Astfel, mama bună și iubitoare poate fi în continuare idealizată și perfectă, necontaminată de mama malefică, plină de ură.

Ajungem acum în a doua încăpere a acestei galerii imaginare de artă. Tablourile expuse aici reprezintă al doilea stadiu al dezvoltării

bebelușului. A mai crescut câteva luni. Prima secvență de imagine ne arată interiorul corpului mamei, în care sunt amestecate părțile ei bune, iubitoare și părțile ei rele, care sunt urâte și care urăsc. Imaginea pe care bebelușul o are despre mamă se schimbă, acum ea devine o persoană întreagă, separată și recognoscibilă. Însă bebelușul pare îngrijorat; recunoașterea mamei ca persoană separată a adus noi anxietăți. Dacă mama, de care bebelușul depinde întru totul, este o persoană separată, atunci bebelușul nu o poate controla, ceea ce înseamnă că e posibil să o piardă. Această anxietate legată de dependență și de frica de a o pierde generează noi sentimente de vinovăție și suferință, și dorința de a-i aduce reparații mamei iubite pe care, în fantasma sa, bebelușul ar fi putut-o vătăma prin atacuri pline de furie distructivă. Klein vedea acest stadiu ca fiind crucial pentru dezvoltarea sentimentelor noastre de îngrijorare și responsabilitate față de ceilalți. Acest stadiu este totodată și începutul unora dintre cele mai importante criterii ale iubirii: capacitatea noastră de a empatiza, dorința de a-i mulți pe ceilalți și, aspect esențial, capacitatea noastră de a face față ambivalenței — arareori oamenii sunt întru totul buni sau întru totul răi, majoritatea suntem undeva între.

Dar să nu avem impresia că aceste emoții turbulente și profund tulburătoare au fost rezolvate pe deplin și bebelușul poate acum să crească și să trăiască fericit până la adânci bătrâneți. Dacă privim mai atent aceste tablouri din a doua încăpere, vedem că în fiecare se păstrează imaginile pe care le-am văzut mai înainte, ca niște fantome; toate fricile și anxietățile acumulate — paranoia, invidia, lăcomia, ura și furia — sunt încă acolo, pândind sub suprafață.

Nimeni nu știe, nici măcar Klein, ce se petrece în mintea bebelușului. Ea și-a bazat teoriile parțial pe observarea stărilor emoționale dramatic de fluctuante ale bebelușului și pe analiza lumii imaginare a copiilor mici, atentă la visele și coșmarurile lor și la poveștile foarte dramatice pe care le inventează în timpul jocului. Poveștile jocurilor copiilor implică adesea conflicte semnificative între personaje sau animale vag deghizate, reprezentări ale persoanelor importante din viața copilului: părinți, frați și surori sau alții. Copilul este un mic regizor de teatru care se ocupă de toate

părțile piesei, el fiind cel care stabilește rolul pe care îl joacă el însuși, jucăriile, alți copii sau adulți ca buni sau răi, oameni care pedepsesc, care sfărâmă, care marginalizează sau distrug sau care salvează prin magie și restaurează viața.

Ce e uluitor la analiza lui Klein asupra lumii emoționale a bebelușilor și copiilor mici este modul în care procesele psihodinamice pe care le descrie sunt recognoscibile în multe relații de iubire–ură ale adulților. În *Mothering Psychoanalysis (Psihanaliza care maternează)* (1991), Janet Sayers descrie modul în care anxietățile legate de perspectiva îngrozitoare de pierdere a mamei, care apare odată cu recunoașterea ei ca persoană separată, se manifestă în general la copiii de doi ani:

copilul încearcă constant să îndepărteze aceste anxietăți prin cultivarea maniacală a atitudinii de dispreț și denigrare a mamei ca persoană a cărei pierdere nu ar provoca durere. Ceea ce implică negarea dependenței de ea — negare evidentă mai ales în crizele vehemente și omnipotente de furie ale copiilor de doi ani.

Cred că este izbitoare asemănarea dintre această descriere a comportamentului copiilor de doi ani și comportamentul unor adulți prinși în relații abuzive, pline de ură. Klein a observat că această luptă între iubire și ură continuă pe parcursul vieții noastre afective și influențează profund relațiile de iubire de la vârsta adultă.

Cu toții suntem pe un spectru emoțional care variază de la alb la negru, de la iubire la ură, de la idealizare la denigrare — doar că, pentru cei mai mulți și în cea mai mare parte a timpului, sentimentele noastre de iubire și ură fluctuează în nuanțe de gri. Dezvoltăm capacitatea de a accepta sentimentele noastre ambivalente; recunoaștem că persoana iubită nu este nici un model idealizat al perfecțiunii, nu e nici un monstru. Ne reglăm emoțiile și empatizăm cu persoana iubită, chiar dacă uneori lupta dintre iubire și ură pare greu de îndurat și, chiar dacă uneori ne dorim intens să o pedepsim și să-i facem rău, ne abținem și ne păstrăm respectul pentru autonomia ei. Dar, pentru unii oameni, mai ales în relațiile de iubire de la vârstă adultă în care reapar anxietăți legate de

dependență, modul în care văd persoana iubită poate avea oscilații mai largi, variind între imaginea idealizată a perfecțiunii și un obiect disprețuit al urii. Pentru ei, furia distructivă copleșitoare — la fel ca furia bebelușului invidios, monstruos, plin de ură — anulează orice alt sentiment sau îngrijorare, inclusiv capacitatea de a empatiza cu obiectul urât al iubirii. Consecința este că, așa cum a observat Melanie Klein, „poate deveni o sursă de pericol în relațiile dintre oameni”.

Doi bărbați din viața mea și portretele lor kleinienne

Tatăl meu nu a lovit-o niciodată pe mama. Nu și-a permis niciodată să depășească această limită: nu și-a pierdut facultățile morale, sentimentul de bine și rău. Însă exploziile lui de furie care se îndreptau uneori asupra mamei erau episoade întunecate, alimentate de o ură intensă și înfricoșătoare. Se întâmpla câteodată să-și lanseze ura într-un șir de cuvinte crude, asemenea unor săgeți, dar în cea mai mare parte a timpului ura lui era reținută în spatele unui zid rece și dur de tăcere.

Pe de altă parte, când nu o ura pe mama, lumea lui era centrată pe iubirea pe care i-o purta; o puneă pe un piedestal și o idealiza, câștiga pentru ea, avea grijă de ea, o răsfăța și-i îndeplinea toate dorințele. Mama se scălda în atenția lui. Noi, copiii, nu am avut niciodată vreo îndoială că mama este cea mai iubită și cea mai importantă persoană din casa noastră și că nevoile ei sunt pe primul loc, cu excepția cazurilor în care tata era cuprins de o furie tăcută și reținută.

Nu e dificil să vedem tendințele schizoide și paranoide ale tatălui meu. Cliva imaginea mamei — o denigra și o ura când era furios și o idealiza și o răsfăța ca modalitate de a-și exprima remușcarea și dorința de a-i aduce reparații. Faptul de a o răsfăța era și o modalitate de a o poseda și controla; avea nevoie s-o facă dependentă de el ca apărare împotriva anxietății pe care i-o provoca propria dependență de ea. Dar, uneori, faptul că avea nevoie de ea devenea într-atât de sufocant și intolerabil, încât voia să o rănească. Atunci începea să se teamă de lucrurile groaznice pe care și le

imagina mânat de furie. Exilul său autoimpus și tăcerea lui furioasă și reținută erau modalități de a o proteja pe ea și de a se proteja pe el însuși de pericolul distrugerii pe care l-ar putea provoca furia lui și de consecințele oribile care ar decurge de acolo; ar fi putut să o distrugă sau, mai rău, să o piardă. Gândul că ar putea să o piardă îl făcea să aibă senzația că întreaga lui lume s-ar dezintegra. Era atunci copleșit de sentimente de vinovăție și remușcare. Era imperativ să-i spună că îi pare rău și să facă lucrurile să meargă iarăși bine, înainte de a fi prea târziu, înainte de a pierde tot ce iubea.

A fost complicat și efectul pe care l-a avut asupra mea când eram mică faptul de a vedea furia lui reținută și lacrimile de neputință ale mamei. Fratele meu a învățat să dispară elegant din situații emoționale dificile. Dar mama se aștepta ca eu și sora mea să ținem cu ea, să ne pară rău de ea, să avem grijă de ea și să fim furioase pe tata în numele ei. Sora mea, probabil pentru că era copilul cel mai mare, și-a asumat ascultătoare acest rol. Dar eu nu puteam să-l învinovățesc pe tata. În loc de asta, mă gândeam că era singur și nefericit în furia lui reținută, îmi părea rău pentru el și îmi doream să îl salvez, dar nu știam cum.

Nu e întâmplător că basmul meu preferat era *Frumoasa și bestia*. Frumoasa era specială, pentru că era bună, spre deosebire de mama ei vitregă rea și de surorile ei invidioase, care erau egoiste, narcisice și răuvoitoare. Frumoasa chiar s-a sacrificat pentru a-i salva viața tatălui ei iubit, ducându-se în locul lui la castelul Bestiei. A văzut că, dincolo de exploziile terifiante de mânie, Bestia era singură și suferindă. A transferat asupra Bestiei iubirea pe care i-o purta tatălui și, ca reacție la curajul, iubirea și devotamentul ei, Bestia s-a transformat magic în prințul chipeș al visurilor ei.

Ce propagandă vătămătoare în avantajul Bestiilor de pretutindeni! Frumoasa era doar o fată închisă într-un castel rece și pustiu, alături de o Bestie cu explozii de mânie — bineînțeles că n-ar fi putut să-l salveze.

Când aveam 20 și ceva de ani m-am îndrăgostit de Harry, un bărbat al cărui farmec era un fel de du-te-vino. Ne-am mutat împreună și, pentru scurtă vreme, am crezut că eram fericită. La începutul relației au fost semne că era ceva foarte în neregulă, dar

am refuzat să văd ceea ce nu doream să văd. Cuplurile se ceartă și uneori se urăsc — asta îmi spuneam. Nu voiam să mi se spulbere visul.

Exploziile de furie ale lui Harry începeau de obicei de la o „infracțiune” domestică minoră pe care aş fi comis-o. Mai întâi au fost atacuri verbale furioase. Începeam și eu să țip și câteodată aceste certuri furioase se încheiau cu amândoi râzând. Dar alteori asta îl înfuria și mai tare și furia lui devenea violentă și de obicei ajungea să-mi arunce hainele într-o geantă și-mi cerea să plec. Apoi era copleșit de remușcări; îi părea rău, nu știa ce îl apucase, nu putea trăi fără mine, îmi promitea că se schimbă. L-am crezut. Chiar m-am prefăcut față de mine însămi că aş fi putut să-l salvez. Credeam că puteam să vindec bestia prin iubire.

Harry învățase acest comportament de hărțuire de la tatăl lui, un agresor dominator care se aștepta la excelență și perfecțiune de la unicul său fiu. Mama lui Harry mi-a spus odată că toți bărbații din familia tatălui său își ieșeau ușor din fire. Însă, uneori, când îl vedeam furios, mă simțeam straniu de detașată. Aveam senzația intensă că nu era furios pe mine sau pe tatăl lui; ci pe mama lui, pe care o vedea cu ochii minții sale.

De ce nu am vorbit despre asta cu familia sau cu prietenii? Cred că pentru că îmi era rușine; nu voiam să fiu o victimă. Mi-a luat mult timp să recunosc adevărul față de mine însămi. M-am format ca psihoterapeut după zeci de ani de la sfârșitul relației noastre. Atunci am recunoscut în comportamentul lui Harry aspecte din descrierea pe care Melanie Klein a făcut-o furiei paranoid-schizoide a bebelușului față de mamă. La fel ca bebelușul kleinian, după ce se stinge furia distructivă, Harry trecea într-o stare plină de remușcări, regret și o groază ca de copil că urma să îl părăsesc. După ce am fost persoana pe care o ura cel mai tare și care trebuia distrusă, acum eram persoana cea mai iubită, necesară, idealizată, fără de care nu putea trăi. Reveneam la viața normală și uitam crizele de furie până la următorul episod.

Privind în urmă, îmi dau seama cât de periculoasă era fixația mea oedipiană. Ca Frumoasa din poveste, transferasem asupra partenerului nevoia din copilărie de a-mi salva tatăl. Mai mult, și

Harry mi-a oferit ceva ce tatăl meu n-ar fi putut să-mi ofere vreodată. Nu am știut niciodată ce se petrecea de fapt în lumea emoțională ascunsă a tatălui meu. Prin opoziție, Harry își urla toate sentimentele de parcă ar fi tras cu pușca. Măcar știam ce se întâmpla în lumea lui interioară care era vraiste — sau credeam că știu. Și, într-un fel, Harry mi-a dat ocazia de a-mi exprima propria furie: aveam posibilitatea unui conflict pe care n-am putut să-l port niciodată cu tatăl meu, ca și cum ar fi fost o ceartă prin intermediar. Dar, în sfârșit, nu ne-am certat niciodată de la egal la egal, cum îmi plăcea mie să cred. Harry nu era un copil de doi ani; era un bărbat și depășise limita.

Am avut noroc. Deși se poate ca fixația mea oedipiană să mă fi atras în relația cu Harry, iubirea și respectul tatălui meu mi-au oferit puterea Eului de care aveam nevoie pentru a supraviețui acestei relații toxice. Învățasem din capacitatea de reținere a tatălui meu că există în relații granițe morale pe care nici bărbații, nici femeile nu trebuie să le încalce vreodată.

De ce unele femei se întorc la abuzator?

Filmul spaniol *Take My Eyes* (2003) este o imagine vie a violenței domestice. În film, Pilar, o soție tânără, după ce a suferit ani întregi violența soțului ei, Antonio, fuge de acasă împreună cu fiul ei mic. Stă la sora ei și începe să-și construiască o viață nouă. Dar Antonio e hotărât s-o recâștige; urmează un program de terapie cognitiv-comportamentală și de gestionare a furiei pentru bărbați care își abuzează partenerele. Când ajunge aproape de încheierea cursului, o găsește pe Pilar și o asigură că, de data asta, cu ajutorul terapiei, chiar s-a schimbat. Îi promite că nu îi va mai face rău niciodată și o imploră să-și ia copilul și să se întoarcă acasă ca familie. După asta tânjea Pilar. Cedează și se întorc împreună acasă.

A doua zi dimineață, Pilar se îmbracă cu o rochie drăguță ca să se ducă la un interviu pentru un job la galeria de artă din zonă. Antonio stă în sufragerie și răsfoiește catalogul colecției de artă clasică al galeriei pe care Pilar îl lăsase pe masă. Îi atrage atenția un tablou nud și devine din ce în ce mai agitat. Nu trece mult până să

ajungă la o criză de furie în toată regula. Se năpustește asupra lui Pilar, care dădea să plece la interviu, și îi sfâșie rochia. Fără să-i fie de ajuns, o dezbracă până o lasă doar în sutien și o dă afară pe balcon. Pilar se face mică, într-o încercare care stârnește milă, de a-și acoperi cu mâinile organele genitale; e îngrozită că s-ar putea ca persoanele de pe stradă să se uite în sus și s-o vadă. Îl imploră s-o lase să intre. În sfârșit, el deschide ușa glisantă, o trage înăuntru și o apucă de gât, ca și cum ar sugruma-o. Pilar e atât de îngrozită, încât face pipi pe ea. Antonio se retrage și o privește cu o expresie amestecată de fascinație și dezgust. Se întoarce și iese din casă.

Ceea ce arată această scenă de o onestitate fără compromisuri este modul în care Antonio, când e cuprins de furie, este total lipsit de orice empatie pentru femeia pe care o iubește. E copleșit de ură. Își imaginează că ea e de vină pentru violența lui, din cauza a ceea ce crede că ea i-a făcut. Merită să fie pedepsită pentru că nu-l iubește adecvat, pentru că îl face să se simtă rău față de el însuși, pentru că îl umilește, pentru că e cauza tuturor sentimentelor lui intolerabile. E hotărât s-o facă să simtă toate lucrurile groaznice pe care el le crede, în furia lui nebună, că l-a făcut să le simtă. Acesta este modul prin care el scapă de toate acele sentimente rele și se simte din nou bine față de el însuși. Și cu cât o agresează și o umilește mai tare, cu atât se simte mai îndreptățit, mai grandios și mai puternic; e ca un drog, e îmbătat de puterea pe care o are asupra corpului și sexualității ei.

Unii bărbați, mai ales cei cu tulburare de personalitate narcisică, pot participa la cursuri de terapie cognitiv-comportamentală și de gestionare a furiei ca modalitate manipulative de a-și recâștiga partenera. Dar portretul din film al lui Antonio ne spune că nu voia cu adevărat să se schimbe. De fapt, o convinge pe Pilar că s-a schimbat, aproape și el crede asta. Dar, tragic, când e cuprins de furia geloziei nu mai are niciun fel de control. Terapia cognitiv-comportamentală și cursurile de gestionare a furiei nu au abordat tulburarea lui de personalitate al cărei tratament se știe prea bine că e de dificil.

Persoanele care încearcă să le ajute pe victimele violenței domestice, cum ar fi terapeuții, asistenții sociali și chiar polițiștii, se plâng uneori că nu pot înțelege de ce unele femei se întorc în mod

repetat la abuzator. Majoritatea femeilor care se întorc fac asta pentru că sunt disperate. Nu au bani, au copii de care trebuie să se îngrijească și nu au unde altundeva să se ducă. De asemenea, multe femei sunt ca Pilar: încă își iubesc partenerul și își doresc să revină în propria casă, la propria familie. Dar, în cazul unor femei, dinamica relației cu abuzatorul este comparabilă cu o dependență periculoasă; e dificil să se elibereze și riscurile pot fi la fel de mortale.

Ciclul abuzului se desfășoară cam așa: doi oameni se îndrăgostesc. Proiectează unul asupra celălui alt fantasma partenerului ideal. Se înfășoară amândoi într-un cocon de sex glorios și admirație reciprocă. Toate aspectele negative sunt proiectate în lumea din afară. În coconul lor, viața e perfectă.

După o vreme, coconul devine sufocant, înăbușitor. În general, el devine suspicios în legătură cu ea: nu poate să aibă încredere în ea, ea nu îl iubește cum trebuie, el vede toate defectele ei sau e nebun de gelozie, convins că ea de fapt se gândește la un alt bărbat. Începe să se poarte din ce în ce mai paranoid, maniacal, grandios și omnipotent. Ura și furia se tot amplifică. Această furie seamănă cu cea a bebelușului de neconsolat descris de Melanie Klein. A clivat-o pe femeia pe care o iubește. A fost „mama bună” idealizată, dar acum tot ce vede este „mama rea” care refuză sau care nu îi poate oferi tot ce își dorește. O atacă, vrea să o distrugă.

Fără îndoială, ea e victima lui, dar, în același timp, și ea e îmbătătită de furia lui enormă. Când o femeie este abuzată violent, resimte firesc propriile sentimente intense de furie și ură și acum are propriile fantasme în care îi face rău abuzatorului sau chiar îl ucide, deși în general femeia e mai slabă din punct de vedere fizic decât bărbatul și e prea îngrozită pentru a-și pune în act fantasmele. Dar furia lui face permisibilă exprimarea propriilor ei fantasme infantile de furie. În cazul unor femei, eliberarea propriei furii poate fi intensă — intră în contact cu furia din copilărie față de părintele care le-a neglijat, le-a abuzat sau nu le-a protejat.

Ultima parte a ciclului abuzului este caracterizată de remușcare și reparație. În general, furia lui se stinge, începe să se teamă foarte tare de ce i-a făcut și e îngrozit că ar putea s-o piardă. O vede din nou ca pe „mama cea bună”. E ca un bebeluș neputincios care plânge

disperat după iertarea ei, care e disperat să-i ofere reasigurări că nu îi va mai face rău niciodată, care e disperat ca ea să se întoarcă acasă. Ea resimte o ușurare enormă. Într-un fel, acesta e momentul pe care și l-a dorit întreaga viață. În sfârșit, are iubirea după care a tânjit odată de la mama sau tata. În sfârșit, are reasigurarea că e singura persoană din lume pe care el o iubește și o dorește și ea e singura care știe cum să îl iubească și care îl poate înțelege și îl poate salva de el însuși.

Oricât ar fi de toxice, aceste emoții intense alimentate de descărcarea de adrenalină pe care o provoacă agitația și teroarea, funcționează ca un drog puternic. Acesta e motivul pentru care extremele — de la iubirea idealizată la ura ucigașă și iar la iubirea idealizată — pot fi atât de periculos de adictive.

O femeie mi-a spus că se întâlnea cu fostul ei iubit noaptea, în secret. Întâlnirile lor clandestine trebuiau să fie secrete pentru că, după un atac deosebit de violent, când a trebuit să cheme poliția, tribunalul i-a dat un ordin de restricție, astfel încât el să nu mai încerce să o vadă. Ea a spus că știa că era nebunesc, dar îi era tare dor de el. Nu-i plăcea deloc să fie singură. Îi era dor și de sex, a adăugat în șoaptă. Am întrebat-o de ce anume îi era dor. Îi era foarte rușine să-mi spună asta, dar se întreba dacă nu cumva era masochistă, pentru că durerea făcea sexul mai intens. Îi provoca o senzație de extaz, ca și cum s-ar pierde complet în contactul sexual, ceea ce era o ușurare incredibilă pentru că anula sentimentul intolerabil de a tânji să fie iubită. Copilăria acestei femei fusese împovărată de exploziile violente de furie ale tatălui ei, care spărgea totul în casă și amenința să-i sfărtece mama în bucăți mici. Își amintea și că tatăl venea la ea cu lacrimi în ochi, implorând să îl ierte. Îi părea rău că o speriasse.

O altă femeie, care se întorcea în mod repetat la partenerul ei violent, a oferit această explicație. Ea și partenerul ei semănau. Amândoi crescuseră în familii violente, cu alcoolici. Niciunul nu avusese părinți care să-l iubească și să-l protejeze, așa că încercau să aibă grijă unul de celălalt. Dar erau amândoi atât de vătămați, încât ajungeau să-și facă rău unul altuia. Și, de asemenea, erau singurii care chiar se înțelegeau reciproc într-o lume plină de oameni

„normali, nevătămați”. Se uita la mine acuzator. Știam că mă vede ca fiind unul dintre „oamenii normali” care n-ar fi putut să o înțeleagă și n-ar fi putut să știe de ce iubea un bărbat care o ataca atât de violent. Când a venit prima oară la mine, eu eram terapeuta care s-o ajute să stea departe de el, dar după câteva luni eram dușmanul care încerca să o împiedice să se întoarcă la el.

Într-o zi, a primit un mesaj de la el în care îi spunea să nu-l mai caute pentru că are o nouă relație. În terapie a rămas tăcută. A spus că era deprimată, suicidală. A spus că nu credea că el iubea pe altcineva. Încă se temea că el s-ar putea întoarce să o ucidă. Dar eu credeam că îi era mai teamă că el nu s-ar mai întoarce, că acesta chiar era sfârșitul relației lor. I-a fost greu să audă asta. A recunoscut printre lacrimi că acum se simțea complet abandonată, ca și cum s-ar fărâmița, viața fără el, totul, nimic nu mai avea niciun sens.

O altă femeie m-a atacat furioasă când am încercat să susțin aspectul ei de femeie puternică ce credeam că ar putea rezista tendinței de a reveni la iubitul ei care o abuzase. A spus că ura să fie numită „puternică” și „ura feministele castratoare”, avea senzația că erau neatrăgătoare și oribile. Îi plăcea să fie feminină, pentru că „bărbații preferă femeile feminine”. Am fost uluită; de unde venea acest atac? Abia mai târziu mi-am dat seama că încercarea mea de a o face să se răzgândească și să nu se întoarcă la partenerul ei abuziv o pusese față în față cu sentimentul intolerabil de fragmentare, de gol și de abandon de care se temea cel mai mult. Era furioasă și pe mine, pentru că terapia o dusesse la o contradicție. Nu suporta să se simtă lipsită de putere, dar, în același timp, își dorea cu disperare să revină la poziția familiară, autodistructivă, de victimă. Credeam și că, inconștient, se temea foarte tare de propriile impulsuri distructive intense. Furia ei față de mine era alimentată de furia provocată de faptul că mama ei nu a putut să o protejeze de tatăl ei abuziv. Dar cine știe ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi deschis cutia Pandorei în care erau ura, furia și invidia ei?

David Celani, psiholog clinician american, a lucrat mult cu femei care au fost victime ale violenței domestice. În *Iluzia iubirii: de ce se întoarce femeia maltratată la agresorul său?* (1994/2014), Celani oferă o analiză scilicet a psihologiei abuzului domestic. Pornește de la

modelul psihologic dezvoltat de psihanalistul scoțian W.R.D. Fairbairn, bazat pe travaliul cu copii neglijăți și abuzați dintr-un orfelinat (vezi p. 120, Capitolul 4). Celani a înțeles că pacientele lui care erau dependente de ciclul abuzului aveau frecvent un trecut similar celui al copiilor cu care a lucrat Fairbairn. De asemenea, mulți dintre abuzatorii lor suferiseră la rândul lor din cauza violenței, abuzului sau neglijării în copilărie:

Când cei doi indivizi cu tulburare de personalitate se întâlnesc, pericolul apariției unor trăiri ale golului lor interior este alungat prin alternarea dintre *speranța intensă* și *disperarea cumplită*. Această situație stă la baza multor parteneriate patologice. Individul cu tulburare de personalitate nu poate fi capabil să pună în cuvinte acest fapt, dar el sesizează că partenerul său care are aceeași tulburare îl înțelege.

Pe scurt, ceea ce descrie Celani aici este o atracție fatală.

Celani a ajuns la concluzia că femeile se întorc la abuzator din același motiv pentru care copiii abuzați despre care a vorbit Fairbairn își doreau cu disperare să ajungă acasă, la părinții lor neglijenți, abuzivi:

[...] ei preferă abuzul în locul uriașei anxietăți pe care o dă sentimentul de a fi abandonați și ruși de identitatea lor. Este la fel ca în cazul femeii victime a abuzului partenerului ei, care preferă să se întoarcă la abuzatorul ei decât să rămână singură. Ea are nevoie de el pentru a-și menține identitatea intactă.

Cu alte cuvinte, haosul, dramatismul și descărcarea de adrenalină inerentă emoțiilor intense le sunt de mult familiare. Au ajuns să aibă nevoie de asta pentru a-și menține identitatea intactă. Aceasta e speranța de care au nevoie pentru a ține disperarea la distanță. Pentru ei, asta înseamnă iubire. Aceste extreme ale iubirii pasionale și urii violente sunt mai puțin înfricoșătoare decât tăcerea groaznică a singurătății, vidului și abandonului.

O luptă pentru putere și rădăcinile misoginiei

Timp de milenii întregi a existat un curent subteran de misoginie intensă în societățile noastre. Dar ce determină dinamica inconștientă a misoginiei și pumnul de fier în care strânge cultura și societatea? Și de ce, în ciuda progreselor recente ale feminismului, misoginia rămâne atât de dificil de schimbat?

Feminista Dorothy Dinnerstein considera că Melanie Klein descoperise rădăcinile misoginiei. În *The Mermaid and the Minotaur* (*Sirena și minotaurul*) (1976) a susținut că, dacă imaginea inconștientă a femeii provine din experiența infantilă a mamei din stadiul paranoid-schizoid al dezvoltării, nu e de mirare că femeia e temută; puterea ei nebuloasă, atotcuprinzătoare este terifiantă și copleșitoare. Această femeie, care dorim să ne hrănescă, să ne aline și să ne iubească, ar putea la fel de ușor să ne sufoce, să ne sfârtece sau să ne înghită.

Dinnerstein argumentează convingător modul în care această imagine a mamei atotputernice se găsește în inconștientul cultural al celor mai multe societăți. De exemplu, puterea ei terifiantă se aseamănă celei a zeiței creației și distrugerii slăvite în antichitatea egipteană și elină șienerate în prezent sub forma zeiței Kali în hinduism. Este interesant că, pentru a combate, pentru a conține și controla marea putere a acestei femei creatoare-distrugătoare, religiile monoteiste, cu al lor Dumnezeu bărbat, au aplicat aceeași apărare psihologică folosită de bebeluși: clivajul.

Clivajul este unul dintre cele mai eficiente și străvechi mijloace de a le lăsa pe femei fără putere. „Femeile bune” — mamele, soțiile și fetele cuminți — sunt idealizate și clivate într-un compartiment separat, astfel încât să nu fie contaminate de „femeile rele” — obiecte sexuale, prostituate, târfe —, femei cumpărate și vândute și folosite și abuzate după placul bărbatului. Aceste femei sunt disprețuite, denigrate și, în secret sau nu chiar în secret, dorite sexual. Cel mai comun exemplu este clivajul femeii în fecioară și târfă. În toată creștinătatea se găsesc icoane ale Sfintei Fecioare ca mamă perfectă, desexualizată, binevoitoare, care își ține în brațe bebelușul liniștit. A fost clivată de Eva, cea considerată responsabilă de izgonirea din rai din cauza ispitei periculoase reprezentate de sexualitatea ei.

Klein era de acord cu Freud în privința faptului că complexul Oedip este un stadiu important al dezvoltării sexuale a copiilor. Dar, dacă luăm în considerare viziunea lui Klein asupra sentimentelor profund ambivalente pe care bebelușul le are față de mamă în stadiul paranoid-schizoid timpuriu, implicațiile tranziției oedipiene sunt diferite pentru băieți și pentru fete. În cazul ambelor genuri, furia față de puterea mamei de a oferi sau de a refuza ceea ce își doresc coexistă cu iubirea și dependența de ea. Dar, așa cum am văzut în Capitolul 3, când băiatul devine conștient de genul său, își dă seama că are o armă secretă, ceva ce mama lui nu are: mult-prețuitul penis. Este de sex masculin, la fel ca tatăl lui, care are la rândul său penis, iar tatăl pare să aibă o putere fabuloasă și diferită de cea a mamei, dacă nu în familie, în lumea bărbaților din afara familiei.

Cu alte cuvinte, băieții învață devreme că masculinitatea lor este o apărare împotriva fricii lor de puterea feminină. Așa cum am văzut, bărbații care abuzează femeii au în general o frică intensă și paranoidă de a se simți emasculați, impotenți, neputincioși și dependenți și în relațiile intime, și în lume în general. Apărarea lor împotriva vulnerabilității constă în comportamentul violent și intimidant acasă, în scopul de a-și recâștiga iluzia că sunt puternici și dețin controlul și în încercarea de a-și amplifica demonstrația grandioasă de potență. Cred că asta ne aduce în inima misoginiei unora dintre bărbați. Dependența bărbatului de femeia iubită și dorită sexual stârnește nu doar teama că aceasta l-ar putea abandona, ci și o furie primitivă față de puterea pe care o are asupra lui. Dacă adăugăm aici anxietatea de performanță, îngrijorările cu privire la dimensiunea penisului, la ejacularea precoce și la vulnerabilitatea organelor genitale masculine (despre care am discutat în Capitolul 2), soluția lui de a dovedi că nu are nevoie de ea atacând-o și îndepărtând-o începe să aibă un sens primitiv. E ca un bebeluș care face o criză de furie și își aruncă jucăria preferată din pătuț și astfel, măcar în fantasma lui, își restaurează puterea masculină. Desigur, după ce bebelușul își aruncă jucăria preferată, plânge pentru că vrea ca mama să i-o aducă înapoi.

Ierarhia puterii dominată de bărbați din atât de multe societăți și culturi a jucat de-a lungul istoriei un rol extrem de important în diversele comportamente învățate ale bărbaților și femeilor. Bărbații care au crescut într-o familie în care tatăl își demonstra puterea prin dominație și control, într-o cultură în care acest tip de masculinitate era prețuit în mod tradițional, au o probabilitate mai mare de a considera de la sine înțeles faptul că sexul e legat de satisfacerea propriilor nevoi sexuale, iar plăcerea femeii este secundară, asta dacă mai contează cumva. Femeile care au crescut în circumstanțe similare au o probabilitate de a învăța de la mamele lor și de la celelalte femei din comunitate că valoarea lor stă în sexualitate și în capacitatea de a îndeplini dorințele bărbatului; satisfacerea propriilor nevoi sexuale este secundară, asta dacă mai contează cumva. Dar nu toate femeile sunt victime. Furia femeilor, atacurile pline de ură și invidie asupra bărbaților, femeilor și propriilor copii pot fi devastatoare.

Freud pare că avea o pată oarbă în privința puterii femeilor. Dacă o femeie are o oarecare putere, asta se întâmplă în limitele poziției ei de obiect al dorinței. Dar nrecunoașterea faptului că puterea femeii există dincolo de limitările puterii ei sexuale este și cel mai eficace mod de a o face lipsită de putere. Din nefericire, după cum am văzut în Capitolul 2, prea multe femei cred că puterea și chiar identitatea lor depind de înfățișarea lor și de cât sunt de atrăgătoare pentru bărbați. Multe femei sunt preocupate într-un mod aproape mișcător de îngrijirea orgoliului vulnerabil al bărbaților. Prea adesea, prețul pe care îl plătesc este neglijarea propriilor nevoi și dorințe sexuale.

Dinnerstein, la fel ca Shere Hite, considera că singurul mijloc eficace de a ne modera ambivalența inconștientă față de mamă și, prin extensie, față de femei în general, stă în educație și în schimbarea politică. Ea a pus la îndoială stereotipurile de gen și a susținut intens că îngrijirea copiilor trebuie împărțită egal între mamă și tată, ceea ce considera că ar diminua aceste imagini distorsionate asupra puterii masculine și feminine și că ar duce în cele din urmă la o societate în mai mare măsură bazată pe egalitate. Ar fi fost oripilată să descopere că magazinele de jucării sunt încă

pline de soldăței și pistoale pentru băieței și de rochițe roz de prințese și păpuși Barbie pentru fetițe.

Mă simt încurajată de faptul că generația milenialilor a reînsuflețit discuția despre gen și sexualitate. Pune la îndoială stereotipurile învechite de gen și îmbrățișează modele de rol care reflectă autentic diversitatea bogată și complexă a genurilor și identităților sexuale. Feminismul, acceptat deopotrivă de femei și de bărbați, a constituit dintotdeauna speranța cea mai întemeiată a împlinirii în relații sexuale. Însă în ultima o sută de ani lecția a fost că, cu cât mai multă putere acumulează femeile în sfera politică și personală, cu atât mai tare se tem unii bărbați că pierd putere, statut și potență — de unde loviturile recurente împotriva feminismului. Schimbarea profundă, fie că e psihologică, socială sau politică, este un proces îndelungat, lent și dificil. Dar e o nevoie urgentă de schimbare.

Aparenta omnipotență a mamei timpurii, așadar rolul său ambivalent ca sursă supremă de bine și rău, este o sursă esențială a nefericii omenești: atitudinea neliniștită, instabilă, pe care specia noastră o are față de natură și față de aranjamentele ei sexuale neliniștitoare, instabile, reprezintă aspectele inseparabile ale acestei nefericiri.

(Dinnerstein, 1976)

Epilog

Istoria psihanalizei a diminuat în general importanța sexului sau a ignorat sexul cu totul. Ceea ce pare ciudat, dat fiind că Freud, fondatorul psihanalizei, este celebru mai ales pentru că ar fi fost obsedat de sex. Însă mulți psihoterapeuți și consilieri pe care i-am întâlnit de-a lungul anilor mi-au spus că au învățat foarte puțin despre sex în instituțiile de formare. Este cert faptul că descoperirile sexologilor (Kinsey, Masters și Johnson și Hite) nu au fost incluse în materie. Dacă erai interesat de sex, se presupunea că vei căuta o instruire aprofundată în terapia psihosexuală, centrată pe abordarea specializată a clienților care solicită ajutor pentru probleme sexuale mai degrabă complexe sau extreme. Prin urmare, pentru terapeuții care lucrează cu tipul de probleme ce apar în mod obișnuit în cabinet, apare presupunerea că ar fi intruziv să îi pună clientului întrebări despre viața sexuală dacă clientul nu a adus în discuție sexul. „Nu vrem să fim intruzivi” pare să fie un ecou al scuzei clasice pe care o folosesc mulți părinți pentru a evita să le vorbească copiilor despre sex.

Altfel spus, să vorbim despre sex poate fi la fel de dificil pentru terapeuți cum este pentru clienți. Știu din experiență că, în afară de situația în care vin cu o problemă sexuală specifică, mulți clienți consideră prea stânjenitor să aducă vorba despre sex. Sau presupun că depresia sau anxietatea lor sau chiar problemele relaționale despre care vor să vorbească au prea puțin sau nimic de-a face cu sexul. Poate au dreptate: problemele lor n-au nicio legătură cu sexul. Se poate și ca subiectul sexului să fie prea dificil de adus în discuție. E prea greu, chiar și în ședința de psihoterapie, să ne confruntăm cu sentimentele profunde de rușine, stânjeneală și inadecvare. Acesta e motivul pentru care este important ca terapeuții să nu se mai sfiască în privința sexualității. Dacă pacientul nu aduce sexualitatea în discuție, abordează subiectul cu delicatețe, dar întreabă-l! Dacă institutul de formare nu include cursuri de sexualitate, solicită introducerea lor în programă.

Am participat recent la un curs de psihosexualitate la care, timp de o jumătate de zi, participanții, cu toții consilieri și psihoterapeuți acreditați, au vorbit despre istoricul lor sexual. Proveneam din medii culturale diferite, dar ceea ce majoritatea aveam în comun era că am învățat foarte puțin despre sex în familiile noastre. Cea mai mare parte din ce am învățat, fără să punem la socoteală cuvintele referitoare la sex pe care le-am preluat de la alți copii, a fost exclusiv negativ sau pur și simplu greșit. Discuția noastră a trecut la modul în care aceste atitudini negative față de sex au afectat propriul istoric sexual. Au fost momente triste și tulburătoare în acea dimineață în care am vorbit despre sex și am împărtășit poveștile noastre, dar a fost incredibil de interesant și acea ședință a fost plină de vitalitate.

Lecția importantă pentru noi toți, consilieri și terapeuți specializați, precum și pentru clienții noștri, este că discuția despre sex nu trebuie să fie stânjenitoare sau rușinoasă, ci să aducă beneficii enorme pentru propria noastră stare de bine și pentru starea de bine a clienților noștri.

Mulțumiri

Această carte nu ar fi putut fi scrisă niciodată fără toți clienții mei, care m-au învățat atât de multe de-a lungul anilor. Dar, mai presus de toate, le sunt enorm de recunoscătoare foștilor mei clienți care mi-au oferit permisiunea de a împărtăși în această carte povestea travaliului pe care l-am realizat împreună. Doresc să-i mulțumesc lui Danielle Kerris pentru că a citit fiecare versiune a manuscrisului și m-a susținut cu entuziasmul ei și cu feedbackul ei valoros. Le mulțumesc și colegilor mei din Marea Britanie, Anne Marie Salm și Carmen O'Leary, și Brachei Hadar din Israel, și lui Saeunn Kjartansdottir din Islanda, care mi-au oferit cu căldură sprijinul lor. Îi mulțumesc Sylviei Hutchinson pentru supervizarea sa răbdătoare, înțeleaptă și atentă. Sunt recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care le-am învățat de la terapeuții din grupul de formare, Jane Campbell și Inge Hudson, și le mulțumesc tuturor profesorilor și colegilor mei de la Turvey Institute for Group-Analytic Psychotherapy. Sunt, de asemenea, recunoscătoare pentru numeroasele oportunități oferite de Institute of Group Analysis, Tavistock Clinic și Tavistock Relationships. Îi mulțumesc și lui Kerry Boettcher de la Wordnoodle. Și îi sunt recunoscătoare editorului meu, Russell George, pentru entuziasmul lui și pentru feedbackul încurajator pe care mi l-a oferit când pregăteam manuscrisul pentru publicare.

În sfârșit, doresc să-i mulțumesc soțului meu, Brian, pentru că a citit migălos numeroasele mele revizui, și fiului meu vitreg, Stephen, care m-a încurajat încă de la început să scriu această carte pentru că „voia să o citească”. Stephen a murit tragic înainte ca manuscrisul să fi fost gata, dar credința lui de nestrămutat în valoarea acestui proiect și iubirea lui constantă nu mă vor părăsi niciodată.

Referințe

- Ainsworth, M., Blehar, M., Eaters, E., Wall, S. (1979), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* Londra: The Psychology Press.
- Annie Hall (1977), Scenariu și regia Woody Allen, New York, United Artists Corporation.
- Austen, J. *Mândrie și prejudecată* (1918/2020), București: Litera.
- Bodenheimer, D. (2010), Sandor Ferenczy: A Life Lived Dyadically, *Psychoanalytic Social Work*, vol. 17, nr. 1, pp. 17–29.
- Bonomi, A. (2013), ‘Double Crap!’ Abuse and Harmed Identity in Fifty Shades of Grey, *Journal of Women’s Health*, vol. 22, nr. 9.
- Bowlby, J. (1973), *Separation: Anxiety and Anger* Londra: Pimlico.
- Bowlby, J. (1988/2011), *O bază de siguranță* București: Trei. pp. 94, 101–102.
- Celani, D. (1944/2014), *Iluzia iubirii. De ce se întoarce femeia maltrată la agresorul său*, București: Trei, pp. 215, 220.
- Dinnerstein, D. (1976), *The Mermaid and the Minotaur: Sexual Arrangements and the Human Malaise*, New York: Other Press p. 100.
- Fairbairn, W.R.D. (1952), *Psychoanalytic Studies of the Personality*, Londra: Routledge and Keegan Paul.
- Fonagy, P. (2001), *Attachment Theory and Psychoanalysis*, Londra: Karnac p. 10.
- Fraley, C., Shaver, P. (2000), Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions, *Review of General Psychology*, vol. 4, nr. 2, pp. 132–154.
- Freud, S. (1899/2017), *Interpretarea viselor. Opere esențiale 2*. București: Trei, p. 316.
- Freud, S. (1905a/2017), „Sexualitatea infantilă” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualității*), *Opere esențiale 5*, București: Trei, p. 127.
- Freud, S. (1905b/2017), „Deviațiile sexuale” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualității*), *Opere esențiale 5*, București: Trei, pp. 75–76.
- Freud, S. (1905c/2017), „Transformări ale pubertății” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualității*), *Opere esențiale 5*, București: Trei, pp. 152–153, 154.
- Freud, S. (1909/2017), *Micul Hans. Analiza fobiei unui băiețel de cinci ani. Opere esențiale 8*, București: Trei.
- Freud, S. (1912/2017), „Despre cea mai generală degradare a vieții erotice”. În *Contribuții la psihologia vieții erotice, Opere esențiale 5*, București: Trei, p. 246.

- Freud, S. (1918/2017), „Tabuul virginității“. În *Contribuții la psihologia vieții erotice, Opere esențiale* 5, București: Trei, p. 262.
- Freud, S. (1925/2017), Unele consecințe psihice ale diferenței anatomice dintre sexe în *Opere esențiale*, București: Trei, p. 304.
- Freud, S. (1930/2017), Disconfort în cultură. În *Opere esențiale* 9, București: Trei, p. 247.
- Gathorne-Hardy, J. (2005), *Kinsey, a Biography*, Londra: Pimlico, p. 253.
- Hall, P. (2013), *Understanding and Treating Sex Addiction*, Hove: Routledge, pp. 33-49.
- Hite, S. (1976), *The Hite Report, a Nationwide Study of Female Sexuality*, ediție publicată în 1977 în British Commonwealth de Summit Books, pp. 60, 130–131, 157, 194–196, 199–200, 226, 232, 258–259, 262, 332–337.
- Hite, S. (1981), *The Hite Report on Male Sexuality*, Londra: Macdonald Optima, pp. 338–343, 355–357, 369–376.
- Hite, S. (2005), *Oedipus Revisited*, Londra: Arcadia Books, p. 37.
- James, E.L. (2012), *Cincizeci de umbre ale lui Grey*, București: Trei.
- Jamieson, L. (2004), *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment*, editată de Duncombe, J., Harrison, K., Allan, G., Mardsen, D. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 36–37.
- Jelinek, E. (2012), *Pianista*, București: Polirom.
- Correspondența Freud — Jung* (2015), București: Trei.
- Kinsey, A., Gebhard, P., Pomeroy, W. (1954), *Sexual Behaviour in the Human Female* Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Kinsey, A., Pomeroy, B., Martin, C. (1948), *Sexual Behaviour in the Human Male*, vol. 1, New York: Ishi Press International, pp. 180–181, 164.
- Klein, M. (1928/2011), „Stadii timpurii ale conflictului oedipian“, în *Iubire, vinovăție și reparație*, București: Trei, p. 316.
- Klein, M. (1937/2011), „Iubire, vinovăție și reparație“, în *Iubire, vinovăție și reparație*, București: Trei, pp. 480, 482.
- Lawrence, D.H. (1928/2016), *Amantul doamnei Chatterley*, București: Polirom.
- Lee, H. (1996), *Virginia Woolf* (din ‘*Sketch of the Past*’ în *Moments of Being* editată de Schulkind, J. revizuită în 1985), Londra: Chatto and Windus, pp. 80, 125–126.
- Le Faye, D. (1996), *Jane Austen's Letters*, Oxford: Oxford University Press, p. 221.

- Lloyd, E. (2005), *The Case of the Female Orgasm*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lundberg, F., Farnham, M. (1947), *Modern Woman: The Lost Sex*, New York: Harper and Brothers Publishers.
- Masters, W.H., Johnson, V.E. (1970), *Human Sexual Inadequacy*, New York: Bantam Books, p. 218.
- Moore, A. (2009), Relocating Marie Bonaparte's Clitoris, *Journal: Australian Feminist Studies*, vol. 24, nr. 60: Genital Modification, pp. 149–165.
- Pianista*, film (2001), scenariu și regie Michael Haneke Curzon Artificial Eye.
- Potter, C. (2004), Why Do We Still Fall for Mr Darcy?, *The Guardian Newspaper*.
- Rudnytsky, P. (2002), *Reading Psychoanalysis*, Ithaca, NY: Cornell University Press, p. 132.
- Sayers, J. (1986), *Sexual Contradictions: Psychology, Psychoanalysis, and Feminism* Londra: Tavistock Publications, p. 56.
- Sayers, J. (1991), *Mothering Psychoanalysis*, Londra: Penguin.
- Secunda, V. (1993), *Women and Their Fathers*, Londra: Cedar, p. 256.
- Ia-mi și ochii* (2003), Scenariu Icíar Bollain și Alicia Luna, regie Icíar Bollain Spania: Alta Films.
- Wismeijer, A.J., van Assen, M.A.L.M. (2013), Psychological Characteristics of BDSM Practitioners, *The Journal of Sexual Medicine*, vol. 10, nr. 8.
- Woolf, V. (1931/2010), *Spre far*, București, RAO.
- Woolf, V. (1931), *Professions for Women (Women and Writing)* Londra: The Women's Press, p. 59.
- Young, L., Alexander, B. (2012), *The Chemistry between Us: Love, Sex and the Science of Attraction*, Londra: Penguin Random House.